

༄༅། འོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་དཔེ་ཚོགས་ལྟེ་གནས་།

*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W8LS75609	<b>ImageGroup:</b>	I8LS75703
<b>LCCN:</b>	n/a	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	རྗེ་བཙུན་ཡིག་ཆ་ཕྱོགས་བསྒྲིགས། rje btsun yig cha phyogs bskrigs/
<b>Author:</b>	ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་ chos kyi rgyal mtshan
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	ser shul/
<b>Publisher:</b>	ser shul mtho rim nang bstan slob gling /
<b>Date:</b>	2017
<b>Volume:</b>	1
<b>Total Volumes:</b>	20
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at Tibetan Buddhist Resource Center, 1430 Massachusetts Ave, 5th Floor Cambridge, MA 02138.





ཐོག་དང་པོ།

# རིག་གནས་འཛིན་གྱི་སྒྲིབ་དེབ།

སྤུངས་ཉགས་དག་གསུམ་ཅ་འབྲེལ་དང་སྒྲན་ངག་གི་སྒྲིམ་ཚོག

མེད་ཤུལ་མཐོ་རིམ་ནང་བསྟན་སྒྲིབ་སྒྲིབ་



- 1 རིག་གནས་འཇིན་ཐུང་ཚོད་དེའ།  
ལུས་ཀྱི་ལས་དང་ལུས་མེད་འཇིན་དག་གི་སྒྲིམ་ཆོག
- 2 བཟུང་ཆེད་འཇིན་ཐུང་ཚོད་དེའ།  
ཡོངས་འཇིན་བཟུང་གྲུ་ཆེད་འཇིན་གཉིས།
- 3 བཟུང་ཆེད་འཇིན་ཐུང་ཚོད་དེའ།  
ཡོངས་འཇིན་བཟུང་གྲུ་ཆོད།
- 4 བཟུང་ཆོད་འཇིན་ཐུང་ཚོད་དེའ།  
ཀྱི་ལས་ཀྱི་ལས་དང་ལུས་དོན་ལ་གསུམ།
- 5 གཞུང་གསར་འཇིན་ཐུང་ཚོད་དེའ།  
ཕར་ཕྱིན་ཆྱི་དོན་དང་ལས་བདེན་གཉིས་བར།
- 6 གཞུང་ཆོད་འཇིན་ཐུང་ཚོད་དེའ།  
ཕར་ཕྱིན་སྐབས་དང་ཡོད་ཆྱི་དོན་སྤྱད་ཆ།
- 7 ཟུང་གསར་འཇིན་ཐུང་ཚོད་དེའ།  
དྲ་ལེས་ལེས་ཅམ་སྤྱད་ལུན་གཞི་ཆུ་ཆེར་འབྲེལ།  
བསམ་གཞུགས་ཆྱི་དོན་ཀྱི་ལེའ་ཆྱི་དོན།
- 8 ཟུང་ཆོད་འཇིན་ཐུང་ཚོད་དེའ། ཆོད་ཆ།  
དག་འདུན་ཉི་ལུང་ཆྱི་དོན།  
ཕར་ཕྱིན་ཆྱི་དོན་སྐབས་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ།
- 9 ཟུང་ཆོད་འཇིན་ཐུང་ཚོད་དེའ། ཆོད་ཆ།  
ཕར་ཕྱིན་ཆྱི་དོན་སྐབས་བཞི་པའི་ཆོད་ཆ།
- 10 ཕར་ཕྱིན་འཇིན་ཐུང་ཚོད་དེའ།  
ཕར་ཕྱིན་ཆྱི་དོན་སྐབས་བཞི་པའི་སྤྱད་ཆ།  
ཕར་ཕྱིན་ཆྱི་དོན་སྐབས་ལ་པ་ནས་བཟུང་པའི་བར།

ཕ་དང་དང་ཕ།

༡༡། །རིག་གནས་འཛིན་ཕྱི་སྒྲོབ་དེ།



३ फेब्रुवारी १९८३ रोजी

མེད་ལྷན་མཆོད་རིམ་ནང་བརྟན་སློབ་གྲིང་གིས་བསྒྲིགས།



## བཟུ་སྒྲིག་གསལ་བྱེད།

དེ་ཡང་སྤྱིར་འཇམ་སྒྲིང་འཛིན་མའི་ཁྱོན་འདིར་མི་རིགས་སོ་སོས། རང་རང་གི་མི་རིགས་དེའི་ཐུན་མེན་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྐད་བརྗེ་ལ་བརྟེན་པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་། ཆབ་སྲིད་དང་དཔལ་འབྱོར། ལེགས་བྱང་སོགས་གང་ཐད་ནས་མི་ཉམས་སྒྱུན་འཛིན་དང་ཉམས་པ་སྤྱར་གསའི་ཆ་རྒྱུ་ལས་བཞེན་པའི་སྐབས་འདིར། རང་ཅག་གངས་ཅན་བོད་ལ་ཡང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ཞིང་། སྤྱི་ཉི་མུག་ལ་ཡང་འགན་བཟོད་པའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ཡོད་པ་དང་། མ་ཟད་ཆོས་རྒྱལ་སྤྱི་ཅན་ཆོའི་རྣམ་དཔྱད་དང་ཐུགས་སྟོབས་ཀྱིས་བཀའ་ཡིས་བཅད་ཅིང་། སྐད་གཉིས་སྤྱི་བའི་ལོ་རྒྱུ་བ་རྣམས་ཀྱིས་དཀའ་བ་ཁྱད་དུ་བསད། སྐྱེ་པ་དང་དུ་སྤངས་ཏེ་ནང་འདྲེན་བྱས་པའི་མཉམ་མེད་ཤུག་མེད་གཤིབ་ཐབས་ཀྱིས་ལྷང་རྟོགས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱལ་མདོ་སྤྲུགས་གཉིས་ཀྱིས་མཚན་པའི་བཀའ་བསྟན་གཞུང་ལུགས་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུ་དང་། བཅུ་ཕྱག་རིག་པའི་གནས་གཞན་དྲིང་མི་འཇོག་པ་འདི་ལ། ཆོས་བརྒྱད་སོ་སོའི་མཁས་གྲུབ་གཉིས་ལྡན་གྱི་སྒྲིས་བུ་དམ་པ་བྱོན་ཟེན་པ་རྣམས་དང་། འཆོ་གཞེས་ཀྱན་གྱིས་ཐོས་བསམ་སྒྲོབ་གཉེར་དང་དེ་ཡང་འཆད་ཉན་ཅམ་དུ་མ་སོང་བར་སྐོམ་སྒྲུབ་ཉམས་བཞེས་ཐོག །བཤད་སྒྲུབ་རྒྱང་འབྲེལ་གྱིས་སྒྱུན་འཛིན་དར་སྤེལ་སྒྲན་མཐོ་བ་ཞིག་གནད་སྟེ་དུས་ད་ལྟ་ཡང་ལུལ་གྱི་གཞན་ན་མེད་ཅིང་འཇམ་སྒྲིང་ན་རོམས་རིན་ཡོད་པ་དང་། རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་གཉེར་དུ་གྱུར་པའི་གཞུང་ལུགས་ཐུན་སྤྲུལ་ཆོགས་པ་ཞིག་རང་ཅག་གི་སྐད་ཡིག་འདིའི་སྟེང་དུ་ཡོད་ལ། མེས་པོ་གོང་མ་ཆོས་ལུལ་དུ་བཞག་པའི་སྐད་ཡིག་གཞི་རྩར་བརྒྱུད་བའི་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་བཀའ་བསྟན་གཞུང་

ལྷགས་དང་བཅུ་ལྷག་རིག་པའི་གནས་འདི་དག་ཙམ་པ་ཡན་ལག་དང་བཅས་པ་རྒྱན་འཛིན་  
 དར་སྤེལ་དང་། མི་རབས་རྗེས་མ་ལ་ཆེས་སྔོན་གྱི་དགོས་པའི་གལ་ཆེའི་འགན་ཁུར་མི་  
 མོ་ཞིག་རང་ཅག་རྣམས་ཀྱི་སྤྲུལ་རྒྱུ་བཅས་སྒྲོས་མེད་རེད། དེ་ལ་མི་རིགས་རིག་གཞུང་  
 དང་བཅས་པ་ལ་མཛད་རྗེས་མངོན་པར་མཐོ་བའི་མེར་ལྷུང་དགོན་གྱི་བྲི་སྟག་སོ་བདུན་  
 པ་ལ་ལྷུང་བསྟན་སྟན་གྲགས་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་མཚོག་གིས་རིམ་པ་གོང་མའི་ཆོག་མཆན་  
 འོག བྲི་ལོ་ ༡༠༠༠ ལོར་མེར་ལྷུང་མཐོ་རིམ་ནང་བསྟན་སྟོབ་སྤྱིང་འདི་གསར་འཛུགས་  
 དབྱ་འབྱེད་གནང་ཞིང་སྔོར་དངོས་ཀྱན་ལ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འཇུག་པ་རུས་ལས་མི་ཡོལ་བར་  
 མཛད། དེ་བཞིན་ལས་རྩེ་རིམ་བརྒྱུད་ཀྱིས་དགོངས་གཅིག་དབྱངས་གཅིག་གིས་རྒྱལ་སྔོར་  
 དང་། ཡོངས་ཀྱི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་མོ་བྲི་པ་རག་དབང་ལེགས་འོངས་མཚོག་  
 གིས་གཙོས་ཆོད་ལྷུང་གྱི་དགོ་ཆན་རུ་མས་སྟོབ་རུ་རྗེས་འཛིན་གྱིས་མཚོན་པའི་བཤད་སྟུབ་  
 ལས་གསུམ་སོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་གཟིགས་སྔོང་སྟོད་མེད་གནང་ཞིང་། སྟོབ་སྤྱིང་  
 གི་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་ལ་གཟིགས་ཞིབ་ཀྱིས་སྟོབ་སྤྱིང་སྤྱིའི་སྤྱིག་འཛུགས་དང་། རྒྱགས་  
 སྔོན་ལམ་ལྷགས་གསར་བཟོ་བྱས་པ་མ་ཟད། ཆོགས་ཆོས་ར་སོགས་སྟུགས་གང་ཐད་ནས་  
 གདན་ས་ཆེན་པོ་དག་གི་སྟུག་བཞེས་སམ་ལག་ལེན་དྲི་མ་མེད་པའི་རྒྱན་བཟང་དར་སྤེལ་  
 དང་། ལྷག་པར་གཞུང་ཆེན་ཁག་གི་དཔེ་བྲིད་རྒྱན་ལྡན་རུ་གནང་བའི་བཀའ་དྲིན་ལས་  
 ད་ཆར་ཐུན་མོང་རིག་གནས་སྤྱི་དང་། གཞུང་ཆེན་བཀའ་ཤོད་ལྷ་སྟགས་དང་བཅས་པའི་  
 འཆད་ཉན་ཆ་ཆོད་ཞིང་། ཐོས་བསམ་སྟོབ་གཉེར་གྱི་གོ་རིམ་དང་སྤྱིག་འཛུགས་རྒྱགས་  
 སྔོན་གྱི་ཆོད་གཞི་སོགས་གང་ཐད་ནས་ཤོད་ཁམས་ཡོངས་སུ་སྤྱས་ཀ་ཅུང་ལེགས་པའི་ནང་  
 བསྟན་སྟོབ་སྤྱིང་ཞིག་ཡིན་ཞེས་སྒྲིམ་ཀྱང་སྟོ་བཀྲགས་སུ་མི་འགོ་བའི་ཆོད་རུ་སྤྱང་། ད་  
 ལམ་སྟོབ་སྤྱིང་འདིའི་སྟོབ་གཉེར་བ་རྣམ་པས་གཟིགས་སྟོག་སྔོན་བདེ་དང་། སྤྱིག་གཞི་  
 ལྟར་གྱི་སྟོབ་ཆོན་གཏན་ཁེལ་ཡོང་ཐབས། འཆད་ཉན་གྱི་གོ་རིམ་དང་རྒྱགས་གཞི་སོགས་  
 དེང་རབས་ཀྱི་འགོས་དང་མཐུན་པར་ཡོང་བ་བཅས་ཀྱི་དགོས་མཐོ་མང་པོ་ལ་གཞིགས་  
 ཏེ། གནད་ཡོད་ཀྱི་དགོ་ཆན་རྣམ་པས་དབྱ་བྲིད་འོག་རིག་གནས་པ་དང་སྟོབ་གཉེར་



བ་མང་པོས་མུར་བ་གྲུ་འདེགས་ཀྱིས་ཞུ་དག་སོགས་ལ་འབད་བཅོམ་ཆེར་བསྐྱེད་གནང་  
མཐར། སློབ་སྦྱིང་གི་སྒྲིག་ལམ་གཞིར་བཟུང་སྟེ་གཞུང་ཚན་ཆེད་སྒྲིག་གི་སློབ་དེབ་བཏོད་  
སྒྲིག་ཞུས་པའི་ཁོངས་ནས། རིག་གནས་འཛིན་གྱི་སློབ་དེབ་འདིའི་ནང་དུ། རྫོང་པོ་རྒྱ་གར་  
དུ་ཕེབས་ཁར་ལྷ་བྱང་རྒྱུའོ་ལ་གདམས་པའི་ཞལ་གདམས་ཐར་འདོད་དཔའ་པོའི་  
སྟོང་ལོར། ལས་པའ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་གསུང་སྟེབ་སྟོར་རིན་ཆེན་རྒྱ་མཚོ། ལྷོ་བ་  
དཔོན་ཐོན་མི་སྟོན་པའི་གསུང་སྟུམ་རྟགས་གཉིས་ཀྱི་ཚ་བ། ལྟུང་ས་ཅན་གྲུབ་པའི་  
རྟོ་རྩེའི་གསུང་ལེགས་བཤད་ཚུན་དབང་དང་རྟགས་འཇུག་དཀའ་གནད་གསལ་པའི་མེ་  
ལོང་། ལྟེ་དམུ་དགེ་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོའི་གསུང་བོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་སྒྲི་རྩམ་སྟོ་གསལ་  
འཇུག་རོགས་དང་། སྟན་རག་ལེའུ་གཉིས་པའི་སྟོན་ཆོག་གཉིས། ཟུར་ལྟེ་སློབ་ཚན།  
ལྟེ་སྟན་བསྟན་པ་རྒྱ་མཚོའི་གསུང་བསྐྱབ་བྱ་ལོར་ཕྱིར་བུ། ལྟེ་ལགས་ཤ་བསྟན་  
དར་ལྷ་རམས་པའི་གསུང་བོད་དུ་སློབ་གཉེར་དུ་སོང་བ་རྩམས་ལ་བསྐྱབ་བྱ་བྱས་པ་ལུ་ཐེ་  
ལའི་ཕྱིར་བུ། ལྟེ་དཔལ་སྤུལ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་བསྐྱབ་བྱ་གསུམ་ཚན་པ་བཅས་སྒྲིགས་  
བསྒྲིགས་ཀྱིས་དཔེ་སྟན་ཞུས་ཡོད།

### གསལ་བཤད།

དང་པོ། ཞུ་དག་གི་གོ་རིམ་ཁྲོད་ནས་དཔེར་ན། རྩམ་གཞག་དང་རྩམ་གཞག་སོགས་  
དང་། ཆོག་ལྷག་གི་སྐབས་སུ་གའི་རྩེས་སུ་བར་སྟོང་ཡོད་པ་རྩམས་ལ། ཤད་ཡོད་མེད་  
ཅི་རིགས་པ་རྩམས་གཅིག་ལྟར་དང་། རྟོག་དང་རྟོག་སོགས་ཀྱང་པལ་ཆེར་གཅིག་ལྟར་  
བཅོས་ཡོད་ལ། པ་དང་བའི་ཐོབ་ཐང་ཐད་ནས་པལ་ཆེ་བ་ཞིག་མ་དཔེ་དང་བསྐྱར་ནས་  
སོར་འཛོག་དང་། ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་མངོན་གསལ་ཅན་གྱི་ཡིག་ལོར་འགའ་ཞིག་ལོར་  
བཅོས་བྱས་མོད། བང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་མ་དཔེ་ལ་ཞིབ་བསྐྱར་སོག་རང་སོར་བཞག་པ་ལས་  
བཅོས་བསྐྱད་གང་ཡང་ཞུས་མེད།

གཉིས་པ། འདིར་འཛིན་གྱི་སོ་སོའི་མིང་འདོགས་སྟངས་སེར་བྱིས་མཁས་སྟན་གྱི་ཆར་

གི་ཕྱག་བཞེས་ལྟར་དང་། གཞུང་ཆེན་བཀའ་པོད་ལྷ་འཛིན་གྱི་བཅུ་བཞི་ལོ་རྒྱུས་ཆོས་ལ་  
ཁག་བཞེས་ལྟར་གིང་། དེ་མཚུངས་ཀྱི་ཟུར་ལྷའི་སློབ་ཆོན་གལ་ཆེ་བ་རེ་ཡང་བསྟན་ཡོད།  
སྐུག་གི་འཛིན་གྱི་གཉིས་ཀྱི་སློབ་དེབ་ཁོངས་གསར་ཆེན་རྒྱུད་གྱི་རྣམས་ཀྱི་ཕྱག་བཞེས་  
ལྟར་གི་གཞུང་ཆེན་གནད་ཆེ་བ་ཁག་དང་། རིག་གནས་ཀྱི་འཛིན་གྱི་གཉིས་ཀྱི་སློབ་དེབ་  
ལ་པོད་ཁམས་ལ་གྲགས་ཆེ་བའི་རིག་གནས་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྟོར་གདམ་གསེས་ཀྱིས་སྟོགས་  
བསྐྱེགས་ལྟས་ཏེ་ཁྱོད་འཛིན་གྱི་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་སློབ་དེབ་སྟོགས་བསྐྱེགས་ལྟས་ཡོད། ས་  
བཅད་འཛིན་སྟངས་དང་དཀར་ཆག་སྐྱིག་སྟངས་ནི། གདན་ས་ཆེན་པོ་ཁག་གི་ཞལ་རྒྱན་  
ལྟར་ནང་གསེས་གཞུང་ཆོན་རེ་རེར་བཞུགས་ཀྱི་གནད་ཆེན་བའི་མཚན་དང་དེ་མཚུངས་  
ཀྱི་དཀར་ཆག་གསར་བསྐྱེགས་ལྟས་ཡོད།

གསུམ་པ། སློབ་གཉེར་བ་ཆོས་རྒྱལ་གཞུང་གི་སློབ་དེབ་འདི་གཞིར་བཞག་ཏེ་ལོ་  
འཁོར་རེ་རེ་རྒྱུད་གཞུང་ལ་སློབ་གཉེར་གྱི་ཁྲིམས་པ་མ་ཟད། དེ་དག་དང་འབྲེལ་ཡོད་  
ཀྱི་རྒྱ་པོད་མཁས་པའི་གཞུང་གང་ལ་གཟིགས་རྟོག་གནང་དགོས་པ་དགེ་ཆུན་སོ་སོར་  
བཀའ་འདྲི་དང་འབྲེལ་རང་དོན་རང་གཅེས་ཀྱིས་ཟུར་ལྷའི་དཔེ་དེབ་འཛོལ་སྟོག་དགོས་  
པ་དང་། དཔེ་བྲིད་ཆུན་རྣམ་པས་ཀྱང་སློབ་དེབ་འདི་དག་གཞིར་བཟུང་གིས་འཛིན་གྱི་  
སོ་སོའི་རྒྱུད་གཞུང་གི་དཔེ་བྲིད་དང་གཞུང་རྒྱུས་མཚན་སྟོན་བསྐྱེགས་གནང་ཏེ་སློབ་  
མའི་ཤེས་སྟོན་ལ་ཕན་ཐོགས་ངེས་ཏེ་འཕྲུལ་བྱུང་བའི་རེ་བ་དང་བཅས།

མེར་བྱལ་མཚོ་རིམ་ནང་བསྟན་སློབ་སྤྱིང་གི་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༡ ཆེས་ ༡ ཉིན།

# དཀར་ཆག

མཉམ་མེད་རྒྱུ་མེད་པུ་གར་བྱ་ཡིང་མ་ཐར་ཕྱ་བྱང་ཚུ་འོད་ལ་ཞལ་གནས་སྤྱུལ་བ་

བར་འདྲེད་དཔེ་མེད་ཨྱིང་ཨྱིང་།	1
དག་པར་བྱེད་པའི་མེད་ཚུ་པུ་མེད་ཚུ་མཚོ།	4
མེད་ཚུ་དག་མིག་།	10
འད་མྱོན་པ་མེད་པུ་མེད་པུ།	31
འད་མྱོན་པ་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་ཞེས་བྱ་བ།	34
ཕམ་ཚུ་པའི་ཨྱིང་མོ་མེགས་པའི་འདྲེ་ཚུ་དཔེ་བྱ་བ།	37
རྟགས་འཇུག་དཀར་གནད་གསལ་པའི་མེ་མོང་།	39
མདྲ་ཀྱི་མི་མེད་མྱི་རྩམ་མོ་གསལ་འཇུག་དོགས།	45
ཡི་གེ་རི་རྩམ་གཞག་དངོས་བཤད་པ།	48
རྩམ་དབྱེ་བརྒྱད་འཕྲོས་དང་བཅས་པ་བཤད་པ།	53
རྩམ་དབྱེ་དང་པོ་དོ་པོ་ཅན་རྩོན་པ་བཤད་པ།	53
རྩམ་དབྱེ་གཉིས་པ་མོགས་བཤད་པ།	55
ལ་དོན་རྩམས་རྩམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བར་འཇུག་ཚུ་ལ།	55
རྩམ་དབྱེ་བཞི་བ་དགོས་ཆེད་ལ་འཇུག་ཚུ་ལ།	57
རྩམ་དབྱེ་བརྒྱུན་པ་གནས་གཞི་ལ་འཇུག་ཚུ་ལ།	59
དེ་ཉིད་ལ་འཇུག་ཚུ་ལ།	60

ཆོ་སྐབས་ལ་འཇུག་ཚུལ།	63
ན་ལ་གཉིས་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ་གཞན་བཤད་པ།	64
རྣམ་དབྱེ་བྱུག་པ་འབྲེལ་སྒྲ།	65
རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་པ།	67
ཆོག་བྱམ་སོགས་བཤད་པ།	68
ལྷག་བཅས་བཤད་པ།	69
འབྲེད་ལྷན་སོགས་བཤད་པ།	71
རྣམ་དབྱེ་ལྷ་བ་སོགས་བཤད་པ།	72
རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་པ་འཁོད་པའི་སྒྲ་བཤད་པ།	74
ཆོག་ལྷན་གཞན་བཤད་པ་ལ།	75
ཉི་མུ་བཤད་པ།	75
དང་མུ་བཤད་པ།	76
ཕྱི་མུ་བཤད་པ།	77
བདག་མུ་བཤད་པ།	78
དགག་མུ་བཤད་པ།	79
དེ་མུ་བཤད་པ།	80
འདི་མུ་བཤད་པ།	82
ཆོག་ལྷན་ཅིང་སོགས་ཐོབ་ཚུལ་བཤད་པ།	83
ཡིག་མཁོ་དང་ཤད་སོགས་བཤད་པ།	84
ནགས་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ་ལ།	86
ཡི་གེ་སྒྲིའི་ནགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།	86
སྟོན་འཇུག་གི་ནགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ།	87
སྟོན་འཇུག་ལྷ་ལ་དབྱེ་བ་འབྲེད་ཚུལ་བཤད་པ།	87
སྟོན་འཇུག་ཚུལ་རི་ལྷོ་འཇུག་པ་བཤད་པ།	88
སྟོན་འཇུག་དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ།	88
སྟོན་འཇུག་ལྷ་པོ་དགོས་པ་གང་གི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ།	91

མོ་བ་ཡིག་འདས་པ་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།	92
མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ།	96
མོ་འ་ཡིག་དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ།	98
ཤིག་ཏུ་མོ་མ་ཡིག་དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ།	100
རྩེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ་ལ།	101
གང་ལ་འཇུག་པ་དང་གང་གིས་འཇུག་པ་བཤད་པ།	102
ཚུལ་རིམ་ལྟར་འཇུག་པ་བཤད་པ།	102
གཉིས་པ་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ།	104
མིང་མཐའ་དྲག་ཞན་འདྲེན་ཚུལ་བཤད་པ།	106
ནམ་དབྱེ་སྤྱུ་ཤྱགས་འདྲེན་ཚུལ་བཤད་པ།	108
དེའི་ནང་གསེས་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།	110
རྩེས་འཇུག་དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ།	112
ཕྱན་དག་ལེན་གཉིས་པའི་ཐུང་ཆེག་	115
དོན་ཀླན་མོ་ལྷ་མོ་མོར་བཤད་པ།	116
༡ རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཀླན།	116
༢ དཔེ་ཀླན།	116
མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ།	118
༡ གཞུགས་ཅན་གྱི་ཀླན།	119
༢ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཀླན།	120
༣ བསྐྱར་བའི་ཀླན།	121
༤ འགོག་པའི་ཀླན།	122
༥ དོན་གཞན་བཏོད་པའི་ཀླན།	123
༦ ལྡོག་པ་ཅན་གྱི་ཀླན།	124
༧ སྤིང་པ་ཅན་གྱི་ཀླན།	125
༨ བསྐྱས་བརྗོད་ཀྱི་ཀླན།	126

༡༡ ལུལ་བྱང་གི་རྒྱན།	126
༡༢ རབ་རྟོག་གི་རྒྱན།	127
༡༣ རྒྱའི་རྒྱན།	128
༡༤ སྤ་མོའི་རྒྱན།	130
༡༥ ཆའི་རྒྱན།	130
༡༦ རིམ་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན།	131
༡༧ དགའ་བའི་རྒྱན།	131
༡༨ ཉམས་ལུན་གྱི་རྒྱན།	132
༡༩ གཟི་བཞིན་ཅན་གྱི་རྒྱན།	132
༢༠ རྣམ་གྲངས་བཞེད་པའི་རྒྱན།	133
༢༡ ཀུན་པན་གྱི་རྒྱན།	133
༢༢ རྒྱ་ཆེ་བའི་རྒྱན།	133
༢༣ བསྟོན་དོར་གྱི་རྒྱན།	134
༢༤ རྒྱར་བའི་རྒྱན།	134
༢༥ བྱང་པར་བཞེད་པའི་རྒྱན།	135
༢༦ བཅུངས་སྒྱུར་གྱི་རྒྱན།	136
༢༧ འགལ་བའི་རྒྱན།	136
༢༨ སྐབས་མིན་བསྟོད་པའི་རྒྱན།	137
༢༩ རྩལ་བསྟོད་ཀྱི་རྒྱན།	137
༣༠ རེས་བསྟན་གྱི་རྒྱན།	138
༣༡ ལྷན་ཅིག་བཞེད་པའི་རྒྱན།	138
༣༢ ཡོངས་བརྟེན་གྱི་རྒྱན།	138
༣༣ ཤེས་བཞེད་ཀྱི་རྒྱན།	139
༣༤ རབ་སྒྲེལ་གྱི་རྒྱན།	139
༣༥ དགོངས་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན།	139



ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་.....	141
ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་.....	147
ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་.....	149



༡༡། །མཉམ་མེད་རྩི་བོ་ཆེན་པོ་རྒྱ་གར་དུ་ཕེབས་ཁར་

ལྟ་བུར་རྒྱབ་འོད་ལ་ཞལ་གདམས་སུ་སྒྲུབ་བ་

ཐར་འདོད་དཔའ་བོའི་སྒྲིང་ནོར།

རྩི་བོ་རྩི་དཔལ་རྒྱན་ཨ་ཉི་ཤ

༡༡། །ར་མོ་གུ་རུ་རྒྱ། རྩི་བོ་རྩི་ཉིད་དང་པོ་མངའ་རིས་སུ་བྱོན་པའི་རུས་ན་མངའ་རིས་  
སུ་ལོ་གཉིས་བཞུགས་ནས། ལྟ་བུར་རྒྱབ་འོད་ཀྱིས་དབུ་མཛད་པ་རྣམས་ལ་གདམས་པ་  
མང་པོ་གནང་ནས་རྒྱ་གར་དུ་གཤེགས་པར་དགོངས་ནས་ལམ་དུ་བཞུད་ཁར། ལྟ་བུར་  
རྒྱབ་འོད་ཀྱིས་ད་དུང་ཞལ་གདམས་ཤིག་ལྷ་བྱས་པས། རྩི་བོའི་ཞལ་ནས་སྤར་གྱི་དེས་ཆོག་  
ལགས་གསུངས་པ་ལ། ལྟས་ནན་བསྐྱེད་པས་གདམས་པ་འདི་གནང་བའོ། །

ཨེ་མ་ཏྲ། མཁྱེན་པ་མཐོ་ཞིང་ཐུགས་དགོངས་ཤིན་ཏུ་གསལ་བའི་གྲོགས་དག་  
ལ། །རང་འཁོས་མེད་པའི་སློ་དམན་བདག་གིས་མཆིད་གྲོས་གསོལ་བར་མི་རིགས་  
བྱང་། སྒྲིང་བས་གཅེས་པའི་གྲོགས་པོ་དམ་པ་བྱིད་ཀྱིས་བདག་ལ་བསྐྱལ་བས་ན། བྱིས་  
པ་སློ་རྒྱུད་བདག་གིས་གྲོགས་ཀྱི་ཐུགས་ལ་མཆིད་གྲོས་འདི་འདེབས་སོ། །གྲོགས་དག་བྱང་  
རྒྱབ་མ་ཐོབ་བར་དུ་སླ་མ་དགོས་པས་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་བཞེན། །གནས་ལུགས་མ་  
རྟོགས་བར་དུ་ཐོས་པ་དགོས་པས་སླ་མའི་གདམས་ངག་ཉོན། །ཆོས་ནི་ཤེས་པ་ཅམ་གྱིས་  
སངས་མི་རྒྱ་བས་ཤེས་པས་མི་ཆོག་ཉམས་སུ་ལོངས། །སེམས་ལ་གནོད་པའི་ཡུལ་དང་  
ཐག་སྲིང་ཉག་དུ་དགེ་བ་འཕེལ་སར་སྡོད། །བརྟན་པ་མ་ཐོབ་བར་དུ་འདུ་འཛིན་གནོད་  
པས་དཔེན་པའི་ནགས་ཁྲོད་བཞེན། །ཉོན་མོངས་སྒྲེ་བའི་གྲོགས་པོ་སྤྲངས་ལ་དགེ་འཕེལ་

གྲོགས་བསྟེན་དེ་སེམས་བྱངས། ཁམ་ཡང་བྱ་བའི་ལས་ལ་ཟིན་པ་མེད་པས་ཞོག་ལ་ལྟན་  
 གིས་སྡོད། ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་དགེ་བ་བསྡེ་ཞིང་རྟག་ཏུ་རང་སེམས་བྱ་ར་གིས། མཉམ་  
 རག་ཡོད་པས་བསྐྱེམ་པ་མིན་ནམ་ཅི་བྱེད་སྲ་མའི་གསུང་བཞིན་སྐྱབས། ཁྱུས་པ་ཆེན་  
 བོས་བསྐྱབས་ན་རིང་པོར་མི་ཐོགས་འབྲས་བྱ་འབྲལ་བྱ་འབྱུང། རྟིང་ནས་ཆོས་བཞིན་  
 བྱས་ན་ལྟ་བུ་གཉིས་ཀ་ཞོར་ལ་འབྱུང་ཚུལ་འདྲུག། གྲོགས་དག་འདོད་པ་རྣམས་ལ་ཆ་  
 རྒྱུ་འབྱུངས་བཞིན་ངོམས་པ་མེད་པས་ཆོག་ཤེས་མཛོད། རྟིགས་སྒྲིམ་ར་བྱལ་ཁེངས་པའི་  
 སེམས་ཀྱན་སྡོད་ལ་ཞི་ཞིང་བྱལ་བར་གིས། བསོད་ནམས་ཟེར་བའི་འདུ་འཛི་དེ་ཡང་ཆོས་  
 གྱི་བར་ཆད་ཡིན་པས་སྤོངས། རྟིང་དང་བཀྱར་སྟེ་བདུད་གྱི་ཞགས་པ་ཡིན་པས་སྤང་  
 ཁའི་རྟོ་བཞིན་སོལ། བསྟོད་དང་གྲགས་པའི་ཆོག་རྣམས་སྟེ་བྱིད་ཡིན་པས་མཆིལ་སྐབས་  
 བཞིན་བྱ་དོར། འདྲེ་ལའི་བདེ་སྦྱིད་གཉེན་གསུམ་འཛོམ་ཡང་ཡུད་ཅམ་ཡིན་པས་བྱབ་བྱ་  
 རྒྱར། འདི་བས་ཕྱི་མ་རིང་བས་ཕྱི་མའི་བྱགས་བྱིར་ཞོར་རྣམས་གཏེར་བྱ་སྟོས། ཐམས་  
 ཅད་བོར་ནས་འགོ་བས་ཅིས་ཀྱང་བྱར་མེད་གང་ལའང་ཞེན་མེད་གིས། འདམན་པ་རྣམས་  
 ལ་རྟིང་རྟེ་སྦྱིད་ལ་བྱང་བྱ་གསོད་དང་བརྟས་པ་སྤོངས། འདྲེ་ཟིན་ཕྱེ་རིས་ཀྱན་ལ་ཞེན་  
 ཅིང་ཆགས་པའི་ཕྱོགས་རིས་མེད་པར་མཛོད། ཡོན་ཏན་ཅན་ལ་བྲག་དོག་མི་བྱ་གུས་པར་  
 གིས་ལ་ཡོན་ཏན་སྤང། གཞན་སྟོན་མ་བརྟགས་རང་སྟོན་བརྟགས་ལ་རང་སྟོན་བྲག་རན་  
 བཞིན་བྱ་ལྟུང། རང་དགེ་མ་བསམས་གཞན་དགེ་བསམས་ལ་ཀྱན་ལ་བྲན་བཞིན་གུས་  
 པར་མཛོད། འགོ་བ་ཀྱན་ལ་པ་མའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་ལ་བྱ་བཞིན་བྱམས་པར་གིས། རྟག་  
 ཏུ་འཇུག་པའི་བཞིན་དང་བྱམས་པའི་ཡིད་གིས་ཁྱོ་མེད་གསོང་པོར་སྟོས། འབྲེལ་མེད་སྟེ་  
 བ་མང་ན་འབྲལ་བ་འབྱུང་བས་ཆོད་བབྱང་རན་པར་སྟོས། འདོན་མེད་བྱ་བ་མང་ན་དགེ་  
 སྟོར་འཆག་པས་ཆོས་མིན་བྱ་བ་ཞོག རྟིང་པོ་མེད་པའི་ལས་ལ་ཚུལ་བ་མ་ཆེ་ངལ་བ་དོན་  
 མེད་ཡིན། གང་ཡང་འདོད་ཁར་མི་མཆེ་པ་རོལ་ལས་ལས་བྱབ་པས་སྟོད་གིས་སྟོད་ན་  
 བདེ། ཀྱ་ཡེ་དམ་པས་བྲེལ་ན་ཤི་དང་འདྲ་བས་གཡོ་མེད་བྱང་པོར་སྟོང། ཆོ་འདིའི་བདེ་  
 རྟག་སྟེ་མའི་ལས་ལས་བྱུང་བས་གཞན་ལ་གྱོད་མི་གང་ལ། བདེ་བ་ཐམས་ཅད་སྲ་མའི་བྱིན་

རྒྱལ་པོ་ལགས་པས་དྲིན་རྒྱ་གཞོ་བར་མཛོད། །རང་རྒྱུད་མ་སྤུལ་བར་རྒྱ་གཞན་རྒྱུད་མི་སྤུལ་  
བས་ན་ཐོག་མར་རང་རྒྱུད་སྤུལ། །མངོན་ཤེས་མེད་པར་གཞན་དག་སྤྲིན་པར་མི་རྟུས་པས་  
ན་སྦྱབ་ལ་བཙོན་པར་མཛོད། །བསགས་པའི་ནོར་རྣམས་བཞག་ནས་འགྲོ་བར་ངེས་པས་  
ནོར་ཕྱིར་སྤྲིག་མ་སོགས། །འོངས་སྤྱོད་གཡེང་བ་འདི་ལ་སྤྱིང་སྟོ་མེད་པས་སྤྱིན་པ་ཡོན་  
གྱིས་བརྒྱན་པ་ཐོངས། །ཆོ་འདིར་མཛེས་ཤིང་སྤྱི་མར་བདེ་བས་ཉག་རྒྱ་རྒྱུལ་བྲིམས་རྣམ་  
དག་སྤྲངས། །སྤྲིགས་མའི་རུས་ན་ཞེ་སྤང་བདོ་བས་ཁྲོ་མེད་བཟོད་པའི་གོ་ཆ་ཕྱོན། །ལེ་  
ལོའི་དབང་གིས་ད་རུང་ལུས་པས་སྦྱབ་པའི་བཙོན་འགྲུས་མེ་ལྟར་སྤོར། །ཡངས་མ་ལམ་  
རྒྱ་མི་ཆོ་བདེ་པས་ད་ནི་བསམ་གཏན་བྱ་བར་རན། །འོག་ལྟའི་དབང་གིས་གནས་ལུགས་  
དོན་མི་རྟོགས་པས་ཡང་དག་དོན་ལ་གཞིགས། །ཤོགས་དག་འཁོར་བའི་འདམ་རྩལ་འདི་  
ན་སྤྱོད་མེད་ཐར་པའི་སྐམ་སར་གཤེགས། །སྤྱ་མའི་གདམས་ངག་རྒྱུལ་བཞིན་བསྐྱོམས་ལ་  
འཁོར་བའི་རྒྱག་བསྐལ་རྒྱ་ཕོ་སྤེམས། །རང་གི་སེམས་ལ་ཆོངས་དང་ཁ་ཆོག་མིན་གྱིས་གྲོས་  
ལ་གསན་པར་རིགས། །དེ་ལྟར་མཛོད་ན་བདག་ཀྱང་དགའ་ལ་རང་གཞན་ཀྱན་ཡང་སྤྱོད་  
པར་མཆིས། །ཆོངས་པ་བདག་གི་གདམས་ངག་འདི་ལ་བྱིད་གྱིས་ཅིས་ཀྱང་གསན་པར་  
ཞུ། །ཞེས་རྒྱ་བོ་རྗེ་ལྟ་གཅིག་གིས་ལྟ་བཙོན་བྱང་རྒྱལ་འོད་ལ་གདམས་པའོ། །འདི་ལྟར་  
བཀྲིས་པའི་རྣམ་དཀར་དགེ་བ་ཡང་། །རུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་སྤྲས་བཅས་ཐམས་ཅད་  
ཀྱི། །མཛོད་པ་སྤོན་ལམ་མ་ལུས་སྦྱབ་པ་དང་། །ལྷུང་རྟོགས་དམ་ཆོས་འཛིན་པའི་རྒྱ་རྒྱ་  
བསྟོ། །སྒྲ་མཁྲ་ལོ།

## ༡༡། །དག་པར་བྱེད་པའི་ཐེབ་སྒྱུར་ རིན་ཆེན་གྱ་མཚོ།

ས་པཎ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།

༡༡། །ཨོ་བདེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག །སྤྱིར་ནི་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་ལ། །དབྱངས་དང་གསལ་  
བྱེད་གཉིས་སུ་དབྱེ། །དབྱངས་ཡིག་ཨི་ཡི་ཨུ་ཨེ་ཨོ་བཞི། །གསལ་བྱེད་ཀ་ལོགས་སུ་མ་  
ཡིན། །གསལ་བྱེད་ཡི་གེ་སུ་མ་རྩ་ལས། །རྩེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་དབྱང་ལ། །དེ་ལས་སྟོན་  
འཇུག་ལྟ་དབྱང་བྱ། །ག་ད་བ་མ་འ་སྟོན་འཇུག །ག་ང་ད་ན་བ་མ་ལ། །ར་ལ་ས་རྣམས་  
རྩེས་འཇུག་གོ། །ད་ས་གཉིས་ནི་ཡང་འཇུག་སྟེ། །ད་ནི་ན་ར་ལ་གསུམ་དང་། །ས་ནི་  
ག་ང་བ་མར་ཐོབ། །སུ་རུ་ར་རུ་ན་ལ་རུ། །ལ་དོན་རྣམ་པ་བརྟན་རུ་འདོད། །ས་སུ་ག་  
བ་ད་དག་རུ། །ང་ད་ན་མ་ར་ལ་རུ། །འ་དང་མཐའ་མེད་ར་དང་རུ། །གི་གྱི་གྱི་འི་ཡི་ལྟ་  
པོ། །རྣམ་དབྱེ་དུག་པ་འབྲེལ་སྒྲ་དང་། །དེ་རྣམས་ས་མཐའ་ཅན་ལྟ་ནི། །རྣམ་དབྱེ་གསུམ་  
པ་བྱེད་པའི་སྒྲ། །སྟོར་ཚུལ་ན་མ་ར་ལ་གྱི། །ད་བ་ས་གྱི་ག་ང་གི། །འ་དང་མཐའ་མེད་འི་  
དང་ཡི། །ཀྱང་ཡང་འང་གསུམ་རྒྱན་སྟུང་དེ། །ག་ད་བ་ས་དག་མཐར་ཀྱང་། །ང་ན་མ་  
ར་ལ་མཐར་ཡང་། །འ་དང་མཐའ་རྟེན་མེད་པའི་མཐར། །འང་དང་ཡང་གཉིས་སྐབས་  
བསྐྱེད་སྟོར། །དེ་ཏི་སྟེ་གསུམ་ལྷག་བཅས་ཏི། །ན་ར་ལ་ས་དག་མཐར་ཏི། །ད་དེ་ག་ང་  
བ་མ་ལ། །མཐའ་མེད་རྣམས་ལ་ས་སྟེ་འཐོབ། །ཤད་དང་རྣམ་དབྱེ་ལ་ཚོངས་ན། །སྟེབ་  
ལེགས་ཚིག་ཐེང་སྟེལ་རུས་མིན། །དེའི་ཕྱིར་བརྟོག་སྟུང་དོན་ལ། །བཙོན་པ་དག་པོས་  
བསྐྱབ་པར་འཚུལ། །



ཀ་ར་ཀུ་ཤུའི་ཞལ་ཟས་དང་། ཀ་བ་ཀོ་བ་ཀ་རྒྱུད་ཡིན། རྫོང་བ་རྫོང་དང་རྫོང་  
 མཛོད་དང་། ལ་མཐའ་རྫོང་བ་ས་རྫོང་ཡིན། རྒྱལ་བའི་སྤྱ་ནི་ས་སྤྱ་ལ། རྒྱན་མ་དག་  
 བྱི་ར་རྒྱ་ཡིན། ཀུ་ཙ་བྱེད་པ་ཀུ་རྒྱུད་ལ། རྒྱལ་ལ་པ་དག་ནི་ལ་རྒྱལ་ལ་ཡིན། བཀྲ་ཤིས་  
 ཚེན་བཀྲ་བས་འཕུལ་བཀྲ། མགོ་བོའི་སྤྱ་ནི་ས་སྤྱ་ཡིན། མགོ་མཇུག་མགོ་ནི་མ་མགོ་  
 ལ། རྒྱུ་མོགས་འགོ་བ་འགོ་ཡིན། རྒྱས་ཚེད་སྤྱ་བ་ས་སྤྱ་ལ། རྒྱལ་ལ་མའའ་བ་མ་  
 མའའ་ཡིན། བརྒྱུད་བྱེད་རྩ་ནི་རྩ་ལ། བྱངས་ཀྱི་ལྷ་ནི་ལ་ལྷ་ཡིན། རྫོང་མས་མངགས་  
 པ་མ་མངགས་ལ། རྒྱལ་ལ་འདྲེན་པ་དང་སྤྱལ་པ་སོགས། ལ་སྤྱལ་ཡིན་པས་ཤེས་  
 པར་བྱ། རྫོང་མའི་རྒྱུད་ནི་ད་རྒྱུད་ལ། རྒྱུད་རྒྱུད་འཛོམས་པ་ག་རྒྱུད་ཡིན། རྒྱུད་རྒྱ་  
 མཇལ་བ་མ་མཇལ་ལ། རྒྱ་ལོན་འཇལ་བ་འ་འཇལ་ཡིན། འབྲུ་ཡི་གོ་ནི་ག་གོ་ལ། མེ་  
 དང་ཉི་མ་ད་རྩྱ་ཡིན། ཤིང་གི་འཁར་པ་འ་འཁར་ལ། མཁར་པོ་མཁར་པའི་དབང་པོ་  
 དང་། མཁར་རྒྱུད་ལ་སོགས་མ་ཡིས་འཕུལ། རྒྱས་ལས་འདའ་བ་འ་འདའ་ལ། རྒྱུད་པའི་  
 མའའ་དང་འཕེན་པའི་མའའ། མ་མའའ་ཡིན་པས་ཤེས་པར་བྱ། གནམ་གྱི་ཁྲ་བ་སྤྱོགས་  
 གྱི་ཁྲ། རྫོག་པ་རྒྱལ་པོ་རྫོག་པ་དང་། རྫོག་པ་ལ་སོགས་ཟེ་ལ་འདོགས། གཞུ་འི་རྒྱུད་དང་  
 རྒྱུ་རྒྱུད་སོགས། ཀ་རྒྱུད་ཡིན་པས་ཤེས་པར་བྱ། ལ་བདག་སྤྱ་ནི་ག་གཡེལ་ལ། ལེན་པའི་  
 སྤྱ་ནི་ག་རྒྱལ་སྤྱ། རྫོན་པོ་དག་ནི་བ་རྫོན་ལ། འཇན་པས་བསྐྱུ་བ་ས་བསྐྱུ་ཡིན། འབྱུང་  
 བའི་རྒྱུད་ནི་རྒྱུད་ལ། ཡི་གེ་རྫོག་པ་ག་རྫོག་ཡིན། རྫོན་པའི་རྫོག་པ་ས་རྫོག་ལ། རྫོ་  
 རྫོག་རྫོ་ལྷན་བ་རྫོ་ཡིན། རྒྱས་ཀྱི་རྫོ་བ་ལེབ་མོར་སྤེལས། རྫོགས་བམ་སྤེལས་ཤིང་སྤེལས་  
 ཐག་དང་། རྫོང་རྒྱ་སྤོན་པ་རྫོག་དམར་དང་། རྫོ་བ་སྤང་མ་སྤང་བའི་སོགས། ག་  
 ལ་ལ་འདོགས་ཤེས་པར་བྱ། ཡིད་དགའ་བ་ནི་ད་དགའ་ལ། རྒྱུད་འགྲོའི་སྤྱ་ནི་ས་སྤྱ་  
 ཡིན། རྫོང་མ་རྒྱན་མོར་རྒྱན་ལ། དགོན་པ་དག་ནི་ད་དགོན་ཡིན། རྒྱུ་ལ་ཀལ་བ་ར་  
 ཀལ་ལ། རྒྱས་ཀྱི་སྤལ་བ་ས་སྤལ་ཡིན། མང་རྒྱ་བསྐྱན་པ་ས་བསྐྱན་ལ། རྒྱལ་པའི་རྫོད་  
 དང་རྫོད་བཅུད་རྣམས། ལ་རྫོད་ཡིན་པས་ཤེས་པར་བྱ། རྣམ་མཁའི་གཟའ་ནི་ག་གཟའ་  
 ལ། ལ་རྒྱ་བཟའ་བ་བ་བཟའ་ཡིན། རྫོང་མས་གནང་བ་ག་གནང་ལ། མཛོན་སྤྱལ་སྤྱང་

བ་ས་སྒྲུང་ཡིན། །ས་བདག་གཉན་ནི་ག་གཉན་ལ། །སྒྲ་སྒྲན་སྒྲང་སྒྲན་སྒྲུ་དང་། །སྒྲན་  
 དག་ལ་སོགས་ས་སྒྲན་ཡིན། །ཀ་དོང་གི་གཉེར་མ་ག་གཉེར་ལ། །བཞིན་རས་སྒྲེར་བ་ས་  
 སྒྲེར་ཡིན། །འདིང་བའི་སྒྲན་ནི་ས་སྒྲན་ཡིན། །གཏན་འདུན་གཏན་ཚིགས་ག་གཏན་  
 ཡིན། །མིག་གིས་བཟླ་བ་ལ་བཟླ་ལ། །ཞོན་པའི་རྟ་ནི་ར་རྟ་ཡིན། །སྒྲ་མ་བསྐྱེན་པ་ས་  
 བསྐྱེན་ཡིན། །གཞན་ལ་བརྟེན་པ་ར་བརྟེན་ཡིན། །སྒྲགས་རིགས་ལ་ཉེ་ལ་རྒྱུང་ལ། །འཕྱར་  
 བའི་བྱ་ནི་བ་བྱ་ཡིན། །འཕྱར་བའི་ར་ནི་ར་རྒྱུང་ལ། །ཞུན་ཤིང་ལྡང་ལྡང་ཡིན། །ཁྱེན་  
 ལ་འདྲེན་པ་ད་འདྲེན་ལ། །དངོས་རྒྱས་འགྲེམ་པ་ག་འགྲེམ་ཡིན། །རྒྱམ་པ་མང་པོ་ར་རྒྱམ་  
 ལ། །རྒྱ་ཚོགས་དག་ནི་ས་རྒྱ་ཡིན། །རུས་ཀྱི་དབྱར་ནི་ད་དབྱར་ལ། །གཡར་དམ་གཡོར་བ་  
 ག་གཡོར་ཡིན། །ཁོག་པའི་སྒྲིང་ནི་ས་སྒྲིང་ལ། །གསར་རྒྱིང་རྒྱིང་ནི་ར་རྒྱིང་ཡིན། །གཙོང་  
 པའི་གྱི་ནི་ག་གྱི་ལ། །མནམ་པའི་དྲི་ནི་ད་དྲི་ཡིན། །གཞན་ལ་སྒྲེར་བ་ས་སྒྲེར་ལ། །མཛོད་  
 ཀྱི་གཉེར་ནི་ག་གཉེར་ཡིན། །དངོས་པོ་འཛོད་པ་འ་འཛོད་ལ། །བྱ་བ་མཛོད་དང་ཁང་  
 པའི་མཛོད། །མཛོད་མ་ལ་སོགས་མ་ཡིས་འཕུལ། །ཁེམས་ཀྱི་རྟོག་པ་ར་རྟོག་ལ། །ཁོངས་  
 སུ་གཏོགས་པ་ག་གཏོགས་ཡིན། །ཁོར་བའི་སྒྲོར་བ་ས་སྒྲོར་ལ། །གཏོར་མ་གཏོར་བ་ག་  
 གཏོར་ཡིན། །ལྷེ་བ་དག་ནི་ས་ལྷེ་ལ། །སྐྱུ་ཁམས་བདེ་བ་བ་བདེ་ཡིན། །དབང་དུ་བསྐྱུས་  
 པ་ས་བསྐྱུས་ལ། །བར་ཆད་བདུད་ནི་བ་བདུད་ཡིན། །ནང་དུ་གཤེགས་པ་ག་གཤེགས་  
 ལ། །སྤྲིག་པ་བཤགས་པ་བ་བཤགས་ཡིན། །མཐོ་བའི་སྐང་ནི་ས་སྐང་ལ། །སྐྱེ་ལྗོངས་དག་  
 བ་ད་དག་ཡིན། །གནས་ནས་སྤགས་པ་ས་སྤགས་ལ། །དཔག་དུ་མེད་པ་ད་དཔག་  
 ཡིན། །པགས་པ་འགྲི་ཆོ་པགས་རྒྱུང་ལ། །སྤག་སྤགས་སོགས་ལ་ལ་སྤགས་འགྲི། །དཔལ་  
 འགྱོར་དཔེ་ཆ་ལ་སོགས་པ། །ད་ཡིས་འཕུལ་བས་ཤེས་པར་བྱ། །ཞུན་ཤིང་སྤག་པ་དུང་  
 འགྲོའི་སྤག །ས་སྤག་ཡིན་པས་ཤེས་པར་བྱ། །དམིགས་ལུལ་དམིགས་བསལ་ད་དམིགས་  
 ལ། །དུང་འགྲོའི་མིག་པ་ར་མིག་ཡིན། །འཚོ་བྱེད་སྤན་པ་ས་སྤན་ལ། །སྤྲས་ཀ་དམན་པ་  
 ད་དམན་ཡིན། །ཁང་པའི་སྒོ་ནི་ས་སྒོ་ལ། །སྐལ་དུ་བཞོ་བ་བ་བཞོ་ཡིན། །མཁྱོགས་པར་  
 འགྲོ་བ་མ་མཁྱོགས་ལ། །ཡར་ལ་འཁྱོགས་པ་འ་འཁྱོགས་ཡིན། །ཕྱག་དུ་བཞེས་པ་བ་བཞེས་

ལ། འུས་ཀྱི་གཞེས་པ་ག་གཞེས་ཡིན། འཛོད་གཞོན་པ་ག་གཞོན་ལ། བཞོན་ཏྲ་བཞོན་  
 མ་བ་བཞོན་ཡིན། ཤིང་གི་སྒྲུག་མ་ས་སྒྲུག་ལ། གཏུག་མར་གནས་པ་ག་གཏུག་ཡིན། ཉེ་  
 བའི་གཉེན་དང་བཤེས་གཉེན་དང་། གཉེན་པོ་ལ་སོགས་ག་གཉེན་ལ། རྩེད་ལ་བསྟེན་  
 པ་ས་བསྟེན་ཡིན། ཁྲིག་པ་ལྗོན་པ་རྒྱངས་པ་ཆེ། ར་ལ་ལ་འདྲོགས་ཤེས་པར་བྱ། གཡང་  
 ས་གཡང་རྟོར་ག་གཡང་ལ། དབྱངས་ལེན་པ་ནི་ད་དབྱངས་ཡིན། མིག་འཕྲུལ་སྒྲུ་མ་ས་  
 སྒྲུ་ལ། ལུས་ཀྱི་རྒྱ་མ་ར་རྒྱ་ཡིན། རིན་ཆེན་མཚལ་ནི་མ་མཚལ་ལ། ཞེས་འཛུལ་ནི་འ་  
 འཚལ་ཡིན། རྒྱ་མཚོ་དག་ནི་མ་མཚོ་ལ། སྤྱགས་ཐོག་འཚོ་བ་འ་འཚོ་ཡིན། རྟ་སོགས་  
 འཚོར་བ་འ་འཚོར་ལ། འཕྲོག་གི་མཚོར་ས་མ་མཚོར་ཡིན། རིན་ཆེན་གསེར་ནི་ག་གསེར་  
 ལ། བསེར་བྱ་ལྷང་བ་བ་བསེར་ཡིན། འཛིན་བྱེད་རྟི་དང་སོ་ཡི་རྟི། རྩོལ་པའི་རྟེད་  
 སོགས་ར་མགོ་ཡིན། རྟན་པའི་སྒྲུ་ནི་ས་སྒྲུ་ལ། ལྷང་པའི་དག་ནི་ད་དག་ཡིན། གོང་  
 མའི་གསུང་ནི་ག་གསུང་ལ། གྲི་བསུང་དག་ནི་བ་བསུང་ཡིན། བྱ་བ་བཤོལ་བ་བ་  
 བཤོལ་ལ། ཞིང་རྩོག་ཤོལ་ནི་ག་གཤོལ་ཡིན། ཁངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ས་བསྟན་ལ། མི་  
 འཁྱར་བརྟན་པ་ར་བརྟན་ཡིན། རིན་ཆེན་གཟི་ནི་ག་གཟི་ལ། ཆང་གིས་བཟི་བ་བ་བཟི་  
 ཡིན། ཁ་ལ་མངར་བ་མ་མངར་ལ། ཚར་བྱ་དངར་བ་ད་དངར་ཡིན། འབྱུང་པའི་རྩོ་ནི་  
 ར་རྩོ་ལ། དར་པའི་བདོ་ནི་བ་བདོ་ཡིན། འཛོག་པའི་སྐས་ནི་ས་སྐས་ལ། རྩེ་ཡི་རྩ་ནི་  
 ར་རྩ་ཡིན། རྩུག་བསྐལ་བ་ནི་ས་བསྐལ་ལ། མངལ་ནས་སྒྲེས་པ་མ་མངལ་ཡིན། ལུས་  
 ཀྱི་མ་ནི་ར་མ་ལ། ཁ་སྒྲུ་སྒྲུ་ར་ས་སྒྲུ་ཡིན། མི་གསོད་དམེ་པོ་ད་དམེ་ལ། ལུས་ཀྱི་སྒྲེ་  
 བ་ས་སྒྲེ་ཡིན། ལྷང་མ་ལྷུག་མ་གཞུ་བྱེད་ལྷུག་ལྷེབ་དང་ལྷུགས་དང་ལྷེ་ལ་སོགས། ལ་  
 མགོ་ཅན་གྱི་ཅ་ཡིན་ནོ། གཙོང་ནད་སྟོག་གཙོང་གཙོང་རྩོང་དང་། གཙེས་བྱ་གཙེས་  
 སྤྱག་ག་ཡིས་འཕུལ། འདྲོགས་པའི་རྩོད་ནི་རས་རྩོད་ལ། ལུས་ཀྱི་རྩོད་ནི་ས་རྩོད་  
 ཡིན། རྩོད་པོ་བྱ་རྩོད་ར་རྩོད་ལ། གད་མོ་དགོད་པ་ད་དགོད་ཡིན། ཡོད་དེ་མེད་དེ་  
 དེ་རྒྱང་ལ། ལུས་དང་ས་ཡི་ཉྟེ་བ་དང་། རང་འཐག་ཉྟེ་བ་ལ་ཉྟེ་ཡིན། གངས་ཀྱི་རྩོད་  
 སྤྱག་ས་རྩོད་ལ། བཟུང་བ་གཏོང་བ་ག་གཏོང་ཡིན། མདུན་བྱ་བཤམས་པ་བ་བཤམས་

ལ། ཤོས་ཀྱི་གཤམ་དང་གཤར་སྒྱུང་སོགས། ག་ཡིས་འཕུལ་བས་ཤེས་པར་བྱ། མཚོག་  
 དཀར་གཞུ་ནི་ག་གཞུ་ལ། སྤྱིང་མོ་བྱེད་པ་ག་སྤྱིང་ཡིན། ཟས་སྤྱོད་པ་ནི་ས་སྤྱོད་  
 ལ། སྤོང་པ་ལྟོགས་པ་ལ་ལྟོགས་ཡིན། ཆེ་མོའི་རྟོག་ནི་རྟ་སྤྱར་རྟོག་ ཆུང་བའི་དོག་ནི་  
 ད་ཆུང་ཡིན། བྱང་གི་སྒྲ་ནི་ས་སྒྲ་ལ། ཉན་བྱེད་ན་བ་ར་ན་ཡིན། དག་འབྱེན་མནའ་  
 ནི་མ་མནའ་ལ། ར་ཚོད་ན་ཟུག་ན་ཆུང་ཡིན། དཔང་པོ་བྱེད་པ་ད་དཔང་ལ། པང་  
 ཏུ་ཕྱོད་པ་པ་ཆུང་ཡིན། རྒྱུ་ཡི་ལྷ་བ་ལ་ལྷ་དང། རང་ཏུ་སྒྲ་བ་ས་སྒྲ་ལ། ཆུ་ཡི་བ་ནི་ར་  
 བ་ཡིན། སྤྲུལ་བ་དག་ནི་ས་སྤྲུལ་ལ། གཤམ་ལ་སྤོང་པ་ག་གཤམ་ཡིན། ཤོག་ལེས་དྲས་པ་  
 ད་དྲས་ལ། རྟ་རེ་དག་ནི་ས་རྟ་ཡིན། རྟ་བསང་བྱེད་པ་བ་བསང་ལ། གསང་གཏམ་  
 བྱེད་པ་ག་གསང་ཡིན། མཚོན་ཆ་གདེང་དང་གདེང་ཐོབ་དང་། ཁ་གདང་སོགས་ལ་  
 ག་ཡིས་འཕུལ། ཉེས་པ་སྟོན་པ་ས་སྟོན་ལ། ཤེས་པ་སྟོ་བ་ས་སྟོ་ཡིན། གཉིད་ལོག་  
 པ་དེ་ག་གཉིད་ལ། ཚོད་པས་རྟིད་པ་ར་རྟིད་ཡིན། གདམས་ངག་འུ་བ་ག་གདམས་  
 ལ། ཐག་པས་བསྐྱམས་པ་ས་བསྐྱམས་ཡིན། ཆེད་མོ་ཆེ་བ་ར་ཆེ་ལ། གནོད་པའི་གཙེ་བ་  
 ག་གཙེ་ཡིན། གངས་བཙེ་བཙེ་སེམས་བཙོན་འགྲུས་དག། ར་མགོ་བས་འཕུལ་ཅན་ཡིན་  
 རོ། སེམས་ཅམ་པ་ནི་ཅམ་ཆུང་ལ། ཁ་ཟས་ཅམ་པ་ར་ཅམ་ཡིན། དབྱས་གཙང་གཙང་  
 མ་ག་གཙང་ལ། ལྷས་ཀྱི་རྩ་ནི་ར་རྩ་ཡིན། རི་སྤོང་དབེན་དང་དབེན་བཅུག་བྱེད། ད་  
 ཡིས་འཕུལ་བས་ཤེས་པར་བྱ། འབྲིགས་པའི་གསོར་ནི་ག་གསོར་ལ། བསོད་ནམས་བསོད་  
 སྟོམས་བ་བསོད་ཡིན། འཆིང་བྱེད་ཞགས་པ་ཞ་ཞགས་ལ། རྒྱགས་མ་དག་ནི་ས་རྒྱགས་  
 ཡིན། པགས་པ་མཉེན་པ་མ་མཉེན་ལ། གནོད་འཚོའི་ཉེན་ཁ་འཕུལ་མེད་ཉེན། ལྷུལ་  
 ལྟོངས་ལྟོན་ལྟི་ལྟེ་ཡི་ལྟགས། ལ་མགོ་ཅན་གྱི་ང་ཡིན་རོ། རྣམ་འཁྱར་རྣམ་གཤིང་ར་  
 རྣམ་ལ། རྣམ་བྱ་རྣམ་སྤྱར་ས་རྣམ་ཡིན། རྣམ་ཚད་དག་ནི་ས་རྣམ་ལ། རྣམ་ཁྲག་རྣམ་ནི་  
 ར་རྣམ་ཡིན། རྫོང་དག་ཀྱང་ས་རྫོང་ལ། རྒྱགས་ཀྱི་དགོངས་པ་ད་དགོངས་ཡིན། གངས་  
 ཀྱི་བཞི་ནི་བ་བཞི་ལ། ས་གཞི་དག་ནི་ག་གཞི་ཡིན། རྣལ་ལྷན་དག་ནི་ས་རྣལ་ལ། ཏུས་  
 ཀྱི་བསྐལ་བ་བས་འཕུལ་བསྐལ། ཏུང་འགྲོ་གཡི་དང་རིན་ཆེན་གཡ། གཡུལ་ཁ་ལ་སོགས་

ག་ཡིས་འདུལ། རྩིག་པའི་མང་ནི་ར་མང་ལ། །འབྲས་བུ་སྒྲིན་པ་ས་སྒྲིན་ཡིན། །མངའ་  
ཐང་མངའ་ནི་མ་མངའ་ལ། །ང་ཆོ་ང་རྒྱལ་ང་རྒྱལ་ཡིན། །མཆོན་ཆས་གསོད་པ་ག་གསོད་  
ལ། །དུས་ཀྱི་སྔོད་ནི་ར་བཏགས་སྔོད། །ཐེབ་ཁ་ཐེབ་སྒྲོར་ས་ཐེབ་ལ། །སྒྲོན་ལམ་འདེབས་  
པ་འ་འདེབས་ཡིན། །དག་པར་བྱེད་པའི་ཐེང་ལྗོངས་རིན་ཆེན་གྱི་མཆོ་ཞེས་བྱ་བ། ས་པཎ་  
ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་སྐྱར་བའོ། །

## ༭། རྫོབ་རྒྱུ་དག་ཡིག

པོད་རྫོང་ས་ནས་རྫོབ་རྒྱུ་གི་རྫོབ་དེ་བུ་ཚུགས་བསྐྱེགས་བྱས།

ཟབ་ཡངས་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་འཛིངས། བཤོད་པའི་གཟིངས་ཆེན་ཡི་གེ་སྟེ།  
རྟག་ཏུ་བཙོན་འགྲུས་སྒྱུ་འདེབས་ཀྱིས། བརྟ་དག་པ་མཐར་ཐུར་དེངས་ཤིག །

### 【༧】

༭། ཀླ་བ་ཀླ་ར་ཀླ་ཉི་ར། ཀླ་ཅི་ཀླ་མད་ཀ་རྒྱུ་ཡིན། དཀླའ་ལས་དཀླའ་ངལ་ད་  
དཀླའ་དང་། བཀླའ་མོལ་བཀླའ་རྫོབ་བ་བཀླའ་ལོ། ཡུར་བུའི་རྒྱ་ནི་ར་རྒྱ་དང་། ཤོས་  
ཀྱི་སྒྱ་རགས་ས་སྒྱ་ཡིན། ལམ་སོགས་བཀླག་པ་བ་བཀླག་ལ། ལོ་ཡི་སྒྱག་ནི་ས་སྒྱག་  
ཡིན། རྫོད་སོགས་རྒྱས་བཀླང་བ་བཀླང་དང་། རྒྱང་ལག་གཞི་རྒྱང་ར་རྒྱང་དོ། རྒྱད་  
རིགས་རྒྱད་ཆ་ས་རྒྱད་དང་། རྒྱས་འཛོག་རྒྱས་ལ་རྒྱས་འཇུག་ས། ལོ་ཡི་རྒྱན་ནི་ར་རྒྱན་  
ལ། རྒྱག་པས་བཀླན་པ་བ་བཀླན་ཡིན། རྒྱང་ལག་རྒྱམ་པ་ས་རྒྱམ་མོ། ཁེབས་སོགས་  
བཀླབ་པ་བ་འཕྱལ་དང་། གནས་རྒྱབས་རྒྱབས་འཕྱལ་ས་རྒྱབས་ཡིན། ཉི་མར་རྒྱམ་པ་  
ས་རྒྱམ་མོ། ལ་དོག་དཀླར་པོ་ད་དཀླར་དང་། བམ་མཁའི་རྒྱར་མ་ས་རྒྱར་ཡིན། རྒྱལ་  
བཟང་ས་རྒྱལ་སྟོན་འཇུག་མེད། ཏུས་ཀྱི་བསྒྱལ་བ་སྟོན་འཇུག་བ། ཀླུ་ཕྱུ་ཀླུ་ཅི་ཀ་རྒྱུང་  
དང་། ལུས་ཀྱི་སྒྱ་ནི་ས་སྒྱ་ལ། རྒྱན་མའི་རྒྱ་ནི་ར་རྒྱ་ཡིན། ཤིང་སོགས་བཀླག་པ་བ་  
བཀླག་དང་། རྒྱགས་པ་དག་ནི་ལ་རྒྱགས་ཡིན། རྒྱད་པའི་རྒྱད་ནི་ས་རྒྱད་དོ། རྒྱན་  
རྒྱབ་རྒྱབ་རྟེགས་ར་རྒྱབ་ཡིན། བཙེ་བཀླར་བཀླར་བསྟི་བ་བཀླར་དང་། རྒྱར་མ་རྒྱར་  
བ་ས་རྒྱར་ཡིན། ལས་ཀ་རྒྱལ་དང་རྒྱལ་ལྷག་དང་། རྒྱལ་སྟོང་བྱེད་སོགས་ས་རྒྱལ་



ཡོ། །གཡག་གྲོ་པག་གྲོ་ཀ་རྒྱུ་དོ། །ལས་གནས་བརྟོ་གཞག་ས་བརྟོ་དང་། །ས་རྩོ་རྟོ་  
 བ་ར་རྟོ་ཡིན། །ཡིག་རྟོགས་མར་རྟོགས་ས་རྟོགས་དང་། །རྟོག་གཡོ་རྟོག་རྒྱུ་ལ་རྟོག་  
 ཡིན། །རྟོད་མོགས་གྲོ་དྲོ་ཀ་གྲོ་དང་། །ཆོག་རྒྱུ་ཁ་རྟོད་ས་རྟོད་ཡིན། །འབྱོར་ཐོ་  
 བགྲོད་དང་བགྲོད་རྟོག་མོགས། །བ་བགྲོད་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ། །ལམ་བྱ་ཀྱག་ཀྱིག་འཕུལ་  
 མེད་དང་། །རྟོད་མོགས་བྱུག་པ་བ་ཡིས་འཕུལ། །མི་གཙང་རྟུག་པ་ས་རྟུག་ཡིན། །རྟུ་  
 རེངས་རྟུ་བ་མཐོ་ཅན་ས། །ས་ཆ་རྟུ་དྲུ་ཀ་རྟུ་དང་། །རྒྱུ་ལག་རྟུ་དྲུ་དང་གདན་  
 རྟུ་གདན། །ར་རྟུ་ཡིན་པས་ཤེས་པར་བྱ། །དྲིན་གྱིས་རྟུ་དྲུ་པ་ས་རྟུ་དོ། །གཞན་ཏུ་  
 རྟུ་ལ་བ་ས་རྟུ་ལ་ཡོ། །འེར་རྟུ་རྟུ་པོ་ར་རྟུ་ཡིན། །ཐག་པས་བྱིགས་པ་བ་བྱིགས་  
 མོ། །གཡར་བའི་རྟུ་ན་པ་ས་རྟུ་ན་ཡིན། །དབུས་ཀྱི་དྲིལ་ནི་ད་དྲིལ་ཡོ། །རྟུག་ཐོ་རྟུག་  
 མེར་ས་རྟུག་ལ། །ཁོ་བ་རྟུ་དང་གཡར་ལ་རྟུ་ད། །ས་རྟུ་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ། །དབུས་  
 རིང་དབུས་མ་ད་དབུས་ཡིན། །རྟུས་མ་ལེགས་རྟུས་ས་རྟུས་དང་། །རྟུ་རྟུ་ཐོན་རྟུ་ད་རྟུ་  
 འཇུག་ད། །དངོས་པོ་རྟུ་ལ་བ་ས་རྟུ་ལ་ཡོ། །ཆ་རྟུ་མཐུན་རྟུ་ར་རྟུ་ཡིན། །རྒྱུ་བ་  
 རྟུ་ཀྱི་ཀྱིག་ཀྱིག་དང་། །རག་རྟུ་གས་ཆ་ལ་རྟུ་གས་ས་རྟུ་གས་ཡིན། །རྟུ་བ་རྟུ་ལག་རྟུ་  
 ས་རྟུ་དོ། །ཉེས་རྟུ་ན་གནོད་རྟུ་ན་ས་རྟུ་ཡིན། །བྱུག་མདངས་བྱུག་ཅི་བ་བྱུག་  
 དང་། །འཇིགས་རྟུ་ག་དངངས་རྟུ་ག་ས་རྟུ་ག་ཡིན། །ལུས་པོ་རྟུ་དས་པ་ས་རྟུ་དས་མོ། །ནད་  
 ཀྱི་རྟུ་ན་ནི་ས་རྟུ་ན་ལ། །དངོས་པོ་བྱུ་མ་པ་བ་བྱུ་མ་ཡིན། །རྟུ་ད་པ་དྲི་དང་འགན་  
 དྲི་བ། །ད་དྲི་ཡིན་པ་རྟོ་ཏུ་དེས། །རྟུ་ལ་བྱུ་ས་པ་བ་བྱུ་ས་ཡིན། །ལམ་རྟོད་རྟུ་གས་  
 མོགས་ས་རྟུ་གས་དང་། །པན་རྟུ་དྲུ་ག་པ་ད་དྲུ་ག་ཡིན། །འོ་ཞོ་དྲུ་ག་པ་ད་དྲུ་ག་  
 མོ། །ལྷ་ལྷོ་ལྷ་ནི་ཀ་ལྷ་དང་། །ལྷ་ཆ་ལྷ་ཅི་ག་ལྷ་ཡོ། །ལྷ་མ་ལྷ་མེད་ལྷ་མོག་ནི། །བ་ལྷ་  
 ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ། །གར་ལྷོ་ལྷ་དང་ལས་ལྷ་པོ། །ལྷ་ད་ལ་མོགས་ས་ལྷ་དང་། །རྒྱུ་  
 པའི་བལྷ་ཤར་བལྷ་ཡིན། །ལྷ་དྲོ་ལྷ་དྲུ་པ་ཀ་ལྷ་དང་། །རྟུ་མའི་ལྷ་དྲུ་དང་ལྷ་དྲུ་ལྷོན་  
 ནི། །ས་ལྷ་དྲུ་ཡིན་པ་དེས་དམོས་མོ། །ལྷ་ལྷོ་ལྷ་ནི་ཀ་ལྷ་དང་། །ལྷ་གཞས་ལྷ་དབངས་ག་  
 ལྷ་ཡིན། །ལྷ་མོ་ལྷ་ཡོན་བ་ལྷ་དང་། །གཞན་མེམས་ལྷ་བ་ས་ལྷ་ཡོ། །རི་ལྷ་དྲུ་ལྷ་དྲུ་ཀ་ལྷ་དྲུ་

དང་། ཁྱུང་འཁོར་རྒྱུང་ལངས་ར་རྒྱུང་ངོ་། ཡི་གེ་སྟོག་པ་ཀ་སྟོག་དང་། སྟོག་བརྟན་ལ་  
སོགས་གསྟོག་གོ། མགོ་རྟིང་སྟོག་དང་ས་སྟོག་པ། ས་ལ་ལ་བཏགས་ཡིན་པར་ངེས། །

## 【ཁ】

ཁ་བ་ཁ་མཆུ་ཁ་རྒྱུང་ཡིན། ལག་གི་འཁྱར་རྒྱག་འ་འཁར་དང་། མཁར་རྫོང་མཁར་  
ནི་མ་མཁར་རོ། རྩ་མཁན་ཡིག་མཁན་མ་མཁན་དང་། སྤི་བཟང་འཁན་པ་འ་འཁན་  
ཡིན། བལ་སོགས་འཁལ་བ་འ་འཕལ་དང་། ལུས་ཀྱི་མཁལ་མ་མ་འཕལ་ཡོད། འཕུ་  
ཁལ་ཁལ་མ་འཕལ་མེད་དོ། ལྷག་ཁུང་ས་ཁུང་ཡང་འཕུག་མེད། ལས་ཁུངས་འབྱུང་  
ཁུངས་ཡང་འཕུག་ཡོད། རྒྱང་ལག་འཁུམ་པ་འ་འཁུམ་དང་། ཁུར་པོ་འཁུར་བ་འ་  
འཁུར་རོ། ཀཏན་ལ་འཁེལ་བ་འ་འཁེལ་ཡིན། མཁོ་བྱེད་མཁོ་འདོན་མ་མཁོ་ལོ། ཁོང་  
ཁོ་ཁོང་ཚྲོ་ཡང་འཕུག་མེད། མངའ་ཁོངས་ཁོངས་གཏོགས་ཡང་འཕུག་ཡོད། བདེ་བར་  
འཁོད་དང་ཡི་གེར་འཁོད། འ་འཁོད་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ། ཁོར་ཁོར་ཕྱག་འཕལ་མེད་  
དང་། འཁོར་ལོ་འཁོར་བ་འ་འཕལ་ཡོད། མི་འཁུམ་སྤང་འཁུམ་འ་འཁུམ་དང་། ཁང་  
པའི་ཁུམས་ལ་སྟོན་འཕུག་མེད། རྒྱ་སོགས་འཁྱིལ་བ་འ་འཁྱིལ་ཡིན། ལུས་པོ་འཁྱོར་བ་འ་  
འཁྱོར་རོ། ཁ་དོག་ཁུ་ཁུ་ཁ་ཁུ་དང་། སྤུ་སྟོམ་སྤུ་མོ་སྤུ་ཞིབ་སོགས། ས་སྤུ་ཡིན་པ་ཤེས་  
པར་བྱ། ཤ་ཁུག་ཟུངས་ཁུག་ཁ་ཁུག་དང་། དཔུང་པའི་སྤུག་པ་སྤུག་དོག་ཅན། ས་ལ་  
ར་བཏགས་ཡིན་པར་ངེས། ཁུལ་རིགས་ཁུལ་པ་ཁ་ཁུལ་དང་། སན་རྩྭ་སྤུལ་བ་ས་སྤུལ་  
ཡིན། རྒྱབས་འཕལ་འཕལ་ལ་འ་འཕལ་ཡོད། ཀར་སོགས་འཁུབ་པ་འ་འཁུབ་དང་། ཁོ་  
ཆའི་ཁུབ་ལ་སྟོན་འཕུག་མེད། ཁངས་ཀྱི་སྤྱི་རྫོང་ཁ་ཁྱི་དང་། ལས་ཀའི་འགན་འཁྱིེ་  
འཁྱིེ་ཡིན། འགོ་ཁྱིད་སྟོབ་ཁྱིད་རྗེས་འཕུག་ད། འགམ་ཀྱི་འཁྱིས་ལ་རྗེས་འཕུག་ས། རྒྱིག་  
ཁྱིམས་རྩ་ཁྱིམས་ཁ་ཁྱིམས་སོ། འཐབ་མོའི་འཁུག་ནི་ཁ་འཁུག་དང་། ཁྱོབ་སྤུག་བྱ་སྤུག་  
མིང་གཞི་ས། འོར་བ་འཁུལ་བ་ཁ་འཁུལ་དང་། འཕུལ་འཁོར་འཕུལ་ཆས་ས་འཕུལ་  
ཡིན། དངོས་པོ་མཁུགས་པོ་མ་མཁུགས་སོ། ཕྱགས་རིགས་ཁྱོད་ཁོང་ཁྱོད་སོགས། ཁ་

ཁྱོད་ཡིན་ལ་སྒྲིབ་འཇུག་ཟེད། ཁོད་ཟེར་འཕྲོད་དང་འཕྲོད་བརྒྱུག་སོགས། ཁ་འཕྲོད་ཡིན་ལ་  
སྒྲིབ་འཇུག་ལ། གཞན་ནོར་འཕྲོག་པ་ལ་འཕྲོག་དང་། ཁྱོད་སོག་འཕྲོག་པ་ཁ་འཕྲོག་  
ཡིན། ཁུར་ཁྱོད་རི་ཁྱོད་དམངས་ཁྱོད་སོགས། ཁ་ལ་ར་བཏགས་ཡིན་པ་དང་། ལག་ཏུ་  
འཕྲོད་དང་འཕྲོད་བརྒྱུན་སོགས། ཁ་འཕྲོད་ཡིན་ལ་སྒྲིབ་འཇུག་ལ། །

## 【ག】

གྲུས་པ་གྲུས་ཞབས་རྒྱུས་འཇུག་ས། ཉམས་རྒྱུད་དར་རྒྱུད་རྒྱུས་འཇུག་  
ད། ཁྱོམ་བཞོད་ཁྱོམ་རྟུབས་ཡང་འཇུག་ཟེད། ཁྱོམས་གཤེས་ཁྱོམས་འདྲིས་ཡང་འཇུག་  
ཡོད། བྱངས་གནས་གྲུ་གཅིག་གྲུ་གཉིས་ནས། བྲུ་དབྲུ་ལ་སོགས་གྲུ་རྒྱུད་དོ། རྒྱུ་མཆོ་  
རྒྱུ་ཆོག་རྒྱུ་ཆོན་དང་། རྒྱུ་རྒྱེད་རྒྱུ་ཕྱིབས་ར་མགོ་ཡོད། བྱངས་ཀྱི་བརྒྱུ་ལ་སྒྲིབ་འཇུག་  
པ། རྒྱུ་བྲུ་གྲུ་བ་མ་རྒྱུར་ཡོད། བྲུ་རྒྱུས་གྲུ་རྒྱུ་སྒྲིབ་མའི་གྲུ། རབགས་སྒྲུ་འི་གྲུ་ལ་མ་རྒྱུར་  
ཟེད། རྒྱུ་དྲུགས་སྒྲིབ་དྲུགས་ག་དྲུགས་ཡིན། རི་དྲུག་དྲུག་ཞན་ད་དྲུག་དང་། མཆོ་  
དྲུགས་དམའ་དྲུགས་མང་དྲུགས་པ། ཐལ་བའི་དྲུགས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། བྲུག་རྩོ་དྲུག་  
ཕྱག་བ་བྲུག་ཡིན། རྒྱུ་སོགས་གྲུང་མོ་ག་གྲུང་དང་། བྲུང་བྱའི་གྲུངས་ལ་ཡང་འཇུག་  
ཡོད། བྲུང་སོ་བྲུང་བཞག་ད་བྲུང་དང་། ཟས་སོགས་བྲུངས་པ་ཡང་འཇུག་ཡོད། སོ་  
གྲུང་ཐ་གྲུང་གྲུང་སོག་སོགས། བ་གྲུང་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ། བྲུལ་བརྟར་གྲུལ་རིམ་ག་  
གྲུལ་དང་། སོག་གི་བྲུལ་མ་ད་བྲུལ་ཡིན། ཁ་བྲུལ་རྒྱ་བྲུལ་བ་བྲུལ་ལོ། རིམ་གྲུས་ལ་  
སོགས་ག་གྲུས་དང་། རས་སོགས་བྲུས་པ་ད་བྲུས་ཡིན། རལ་གྱི་སྒོ་གྱི་ག་གྱི་དང་། བྲི་  
བ་བྲི་མ་ད་བྲི་ལ། ཡི་གེ་བྲི་རྒྱ་བ་བྲི་ཡིན། བརྒྱུངས་པའི་བྲིན་ནི་ད་བྲིན་ནོ། བྲུང་གྲུང་  
གྲུང་ནི་ག་གྲུང་དང་། སྒྲུ་བྲུང་བྲུང་ཡིག་ད་བྲུང་ཡིན། རྒྱུང་གཏམ་རྒྱུང་དཔེ་ས་མགོ་  
ཡོད། ཁྱོན་པ་བྲུས་པ་བ་བྲུས་དང་། ཁ་ལ་བྲུས་པ་ད་བྲུས་ཡིན། བརྩོན་འགྲུས་འགྲུས་ནི་  
ག་འགྲུས་སོ། མཁྱིན་པའི་གྲེ་བ་ག་གྲེ་དང་། འཇལ་བྲེད་གྲེ་ནི་བ་གྲེ་ཡིན། ཁྱོ་ཞིབ་གྲོ་མ་  
ག་གོ་དང་། བྲོ་རྒྱུད་བྲོ་སོ་ད་བྲོ་སོ། ཟས་ཀྱི་གྲོ་བ་འབྲབ་བྲེད་གྲོ། བ་གྲོ་ཡིན་པ་མ་ནོར་

ཅིག་གྲོག་རོང་གྲོག་མ་ཡང་འཇུག་ཟེད། གྲོགས་པོའི་གྲོགས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། གྲོང་  
 ཁྱིམ་གྲོང་གཉིས་གྲོང་དང་། ཤི་བའི་གྲོངས་པ་ཡང་འཇུག་ཡོད། གྲོས་མོལ་གྲོས་  
 རྒྱུ་འཇུག་ས། ལུས་ཀྱི་གྲོང་པ་རྒྱུ་འཇུག་ད། ཉི་མའི་དྲོད་ནི་ད་དྲོད་དང་། གྲོས་  
 གྲོལ་གྲོས་ནི་བ་གྲོས་ཡིན། གྲོན་རྒྱུང་འགྲོ་གྲོན་གྲོན་མོ། གནད་འགྲུག་འགྲུག་མོ་མོན་  
 འཇུག་ལ། གལ་འགྲུངས་འགྲུངས་ནི་འ་འགྲུངས་དང་། ཁི་སྒྲུང་སྒྲུང་གཤོངས་ས་སྒྲུང་  
 ལ། སྒྲུང་བྱ་སྒྲུང་བཞུ་ལ་སྒྲུང་ཡིན། གད་མོ་བགྲུད་པ་བ་བགྲུད་དང་། ཁོ་ན་རྒྱས་པ་  
 ར་རྒྱས་ཡིན། འགྲུན་ཁྱུར་འགྲུན་སྒྲུང་འ་འགྲུན་དང་། དགོ་རྒྱུན་རྒྱུན་རབས་ར་རྒྱུན་  
 མོ། ལྷགས་སྒྲུམ་ཤིང་སྒྲུམ་ས་སྒྲུམ་ཡིན། དགུའ་རྒྱོ་དགུའ་རྒྱོན་ད་དགུའ་དང་། ཉ་  
 སྒྲུ་ཁལ་སྒྲུ་ས་སྒྲུ་ལ། འགུའ་ཤས་འགུའ་ཞིག་འ་འགུའ་ཡིན། ལྷགས་བཟོའི་མགྲུར་བ་  
 མ་མགྲུར་དང་། དམག་སྒྲུར་བཞུགས་སྒྲུར་ས་སྒྲུར་ཡིན། སྒྲུལ་བ་སྒྲུལ་ཆོགས་ས་སྒྲུལ་  
 དང་། ཁྱིམས་འགུལ་རྒྱབ་འགུལ་འ་འགུལ་ལ། རྒྱུ་མོགས་རྒྱུལ་བ་ར་རྒྱུལ་ཡིན། ཁེམས་  
 པ་མགུ་བ་མ་མགུ་དང་། ཁྲངས་ཀྱི་དྲུག་ནི་ད་དྲུག་ཡིན། ཉིན་དགུང་དགུང་ལོ་ད་དགུང་  
 རོ། དབྱར་དགུན་དགུན་ནི་ད་དགུན་དང་། ཤིང་ཉོག་རྒྱུན་འབྱུང་ར་རྒྱུན་མོ། གཡོ་  
 འགུལ་ལས་འགུལ་འ་འགུལ་དང་། མགིན་པའི་མགུལ་ནི་མ་མགུལ་ཡིན། དྲུག་རྒྱུན་  
 དགོ་ནི་ད་དགོ་དང་། ཁང་པའི་སྒྲུ་ཁྱུང་ས་སྒྲུ་ཡིན། དགོང་མོ་དགོང་ཆོགས་ད་  
 དགོང་དང་། དགོངས་ཁྱུ་བྱུགས་དགོངས་ཡང་འཇུག་ཡོད། ལམ་ཀྱི་འགུལ་བ་ག་འགུལ་  
 དང་། ཁོག་ཆགས་བྲུལ་ནི་བ་བྲུལ་ལོ། བྲ་རྒྱོད་ས་རྒྱོད་རྒྱོད་མ། མི་རྒྱོད་ལ་མོགས་  
 ར་མགོ་ཡོད། འགུལ་པའི་ལམ་རྒྱགས་ཤ་རྒྱགས་པ། ཡང་འཇུག་ཡོད་ལ་མོན་འཇུག་  
 ཟེད། གཡོ་རྒྱ་རྒྱ་མ་ས་རྒྱ་དང་། ཉན་ཁོལ་རྒྱ་མ་ར་རྒྱ་ཡིན། རྒྱུར་བཅོས་ཡིག་རྒྱུར་ས་  
 རྒྱུར་དང་། འབྱར་འགྱུར་ཉམས་འགྱུར་འ་འགྱུར་ཡིན། མི་རྒྱུད་རིགས་རྒྱུད་རྒྱུ་འཇུག་  
 ད། ཡོ་རྒྱས་ལམ་རྒྱས་རྒྱུ་འཇུག་ས། རྒྱ་གདངས་རྒྱ་སྒྲན་ས་རྒྱ་དང་། དགུ་བོའི་དགུ་  
 ནི་ད་དགུ་ཡིན། འདེམས་རྒྱག་རྒྱག་ནི་ས་རྒྱག་དང་། འབྲུག་སྒྲུང་འབྲུག་པ་འ་འབྲུག་  
 ཡིན། མིང་ཆོག་འགྲུལ་བཤད་མིང་གཞི་ག མཉམ་ཏུ་འབྲུལ་བ་མིང་གཞི་བ། འབྲུས་

དང་འབྲས་བུ་མིང་གཞི་བ། ཁྱེད་འབྲས་འཁོན་འབྲས་མིང་གཞི་ག། སྒྲིབ་ཆེན་སྒྲིབ་མོག་ག།  
སྒྲིབ་དང་། སྒྲིབ་བྱ་སྒྲིབ་དོར་བ་སྒྲིབ་ཡིན། །

## 【ད】

བང་མི་མངགས་པ་མ་མངགས་དང་། བསྐྱེད་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ས་  
བསྐྱེད་ཡིན། དང་དང་སྐྱེད་དང་དང་འཛབ་ད་དང་དང་སོ། སྐྱེད་བའི་རྩ་པ་ར་  
རྩ་མོ། འདྲོད་རྩ་མེད་རྩ་ར་རྩ་ཡིན། མང་འཁོར་མང་འཁོར་མང་འཁོར་འབངས་  
དང་། ཐུགས་ལ་མང་འཁོར་མང་འཁོར་ལ། བྲངས་ཀྱི་ལྷ་ནི་ལ་ལྷ་དང་། རྩ་བའི་རྩ་  
ར་རྩ་ཡིན། རྩ་དྲོ་རྩ་མོ་ས་རྩ་ལོ། སྐྱོ་བ་མང་ར་བ་མ་མང་དང་། ཆར་བྱ་དང་ར་བ་ད་  
དང་ར་ཡིན། རྩ་ས་མགོ་ལྷ་ས་ནི་ས་རྩ་དང་། རྩ་མོག་བརྩ་པ་ར་བརྩ་སོ། ལུས་  
ཀྱི་རྩ་ལ་རྩ་ར་རྩ་དང་། གསེར་དབྱེ་དབྱེ་ལོར་ད་དབྱེ་ཡིན། ལོས་སོགས་རྩ་བ་ར་  
རྩ་དང་། ཁ་དོག་སྐྱོ་བ་ས་སྐྱོ་ཡིན། སྐྱི་ཡི་དངོ་ནི་ད་དངོ་ལོ། མདོན་སུམ་མདོན་གསལ་  
མ་མདོན་དང་། དུས་ཀྱི་སྐྱོན་མ་ས་སྐྱོན་ཡིན། རི་དུགས་རྩ་པ་ར་རྩ་མོ། དངོས་  
འབྲེལ་དངོས་གཞི་དངོས་ཡོད་དང་། དངོས་པོ་ལ་སོགས་ད་དངོས་ཡིན། །

## 【ཅ】

རྩ་ལྷ་སྐྱེད་སྐྱེད་ལ་ལྷ་དང་། ལྷ་གས་དང་ལྷ་གས་རི་ཡང་འབྱུག་ཡོད། རྩ་སོགས་  
བཅག་པ་བ་བཅག་གོ། ཡིད་ལ་བཅངས་པ་བ་བཅངས་དང་། ལྷ་ལ་ལྷ་མ་ལ་ལྷ་  
ཡིན། རིག་པ་སྐྱེད་དང་སྐྱེད་ཀྱི་ལ། ལ་ཡི་མགོ་ཅན་ཡོད་པར་ཤེས། ཤིང་སོགས་བཅད་  
པ་བ་འཕུལ་དང་། བཅག་དབྱེད་དབྱེད་གཞི་ད་དབྱེད་ཡིན། གཅན་གཟན་གཅན་ནི་ག་  
འཕུལ་དང་། སྐྱོན་བསྐྱར་སྐྱོན་གཟིགས་ས་མགོ་ཅན། སྐྱོན་མཆེད་ལྷ་སྐྱེད་ཁང་པའི་  
ལྷ་མ། ལྷ་མ་རྩ་ལ་སོགས་ལ་ལྷ་ཡིན། རྩ་གཅེད་པར་གཅེད་གཅེད་ལོ། ལྷ་གས་ཀྱི་  
ལྷ་བ་ལ་ལྷ་དང་། ལུས་ཀྱི་དབྱི་མགོ་ད་དབྱི་ལ། སྐྱི་རྩ་སྐྱི་ཆོགས་ས་སྐྱི་ཡིན། ཁ་ཅིག་

ལྷན་ཅིག་ཆབས་ཅིག་དང་། སྐད་ཅིག་ལ་སོགས་འཕུལ་མེད་ཅིང་། གྲངས་ཀྱི་གཅིག་ལ་ག་འཕུལ་ཡོད། ཐམས་པས་བཅིངས་པ་བ་བཅིངས་སོ། སྤྱི་ཚུ་གཅིན་པ་ག་གཅིན་དང་། སྦྱོར་བྱེད་སྦྱོན་ནི་ས་སྦྱོན་ཡིན། གྲངས་ཀ་བརྟུ་ལ་བ་འཕུལ་ཡོད། ལྷན་ཅི་བྱས་ཅི་བྱུན་ཅི་དང་། བརྟུ་ཅི་བཅས་ལ་བ་འཕུལ་མེད། ཅུང་ཟད་ཅུང་ལ་འཕུལ་མེད་དང་། ཀུའ་པོ་གཅུང་མོ་ག་འཕུལ་ཡོད། ཟུས་བརྟུད་རོ་བརྟུད་བ་འཕུལ་དང་། རྒྱ་སོགས་གཅུས་པ་ག་འཕུལ་ཡིན། ཁའི་ལྷོ་མེ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལོ། ཀཅས་སྦྱོར་གཅིས་སྤྲས་ག་གཅིས་ཡིན། ལས་ཀ་ལྷོགས་དང་མི་ལྷོགས་ནི། ལ་ལྷོགས་ཡིན་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། ཁང་པའི་ལྷོག་དང་མགོ་ལྷོག་ལྷོག་ལ་ལྷོག་ཡིན་ལ་ཡང་འཇུག་མེད། ཀཟུགས་པོ་གཅོང་པོ་ག་གཅོང་དང་། སྤུལ་སྤུག་ལྷོང་མོ་ལ་ལྷོང་ཡིན། རོན་གཅོད་མཚམས་གཅོད་ག་གཅོད་དང་། བརྩོ་བཅོས་སྤྲན་བཅོས་བ་བཅོས་སོ། བེད་སྦྱོད་ཀུན་སྦྱོད་ས་སྦྱོད་ཡིན། དག་པོ་བཅོམ་དང་འཕྲོག་བཅོམ་སོགས། བ་ཡིས་འཕུལ་བས་ཤེས་པར་བྱ། བཅུ་འབྲིམས་བཅུ་མྱོད་བ་འཕུལ་དང་། དཔུ་ཁུལ་ད་འཕུལ་ཡིན་པར་ངེས། །

## 【ཆ】

ཆ་ཀྱེན་ཆ་ཚང་ཆ་རྒྱང་དང་། འཕྱ་སྦོད་འཕྱ་ནི་འ་འཕྱ་ཡིན། ཆག་སྦྱོན་ཆག་སྦོ་ཡང་འཇུག་མེད། ཁེམས་ཆགས་ཆགས་སྤང་ཡང་འཇུག་ཡོད། ཀད་སྦྱིགས་ཕྱགས་དང་ཕྱགས་མ་ནི། ལ་ཕྱགས་ཡིན་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། ལག་པའི་ཕྱག་དང་ཕྱག་བྲིས་སོགས། ཡང་འཇུག་མེད་པ་ངེས་དགོས་སོ། བརྟུང་བྱའི་ཆང་ལ་འཕུལ་མེད་དང་། ལག་པ་འཆང་བ་འཕུལ་ཡོད། སྦྱུད་པ་ཆད་དང་ཆད་ལྷག་དང་། སྦྱོན་ཆད་ཕྱིན་ཆད་རྗེས་འཇུག་ད། སྦྱོ་ཆས་འཕུལ་ཆས་རྗེས་འཇུག་ས། མིག་གི་མཆི་མ་མ་མཆི་དང་། མི་རྟག་འཆི་བ་འ་འཆི་ལོ། ཕྱི་རྒྱལ་ཕྱི་ནང་པ་ཕྱི་ཡིན། འདུམ་འགྲིགས་ཆིངས་ཡིག་ཆ་ཆིངས་དང་། ཕྱིང་ཞུང་གར་པ་ཕྱིང་ཡིན། ཀཅང་མར་ཕྱིས་པ་རྗེས་འཇུག་ས། ཀངས་འཕྱིད་འཕྱགས་འཕྱིད་རྗེས་འཇུག་ད། ཁ་ཡི་མཆིལ་མ་སྦོན་འཇུག་མ། ར་རྒྱབས་ཆིལ་ཆིལ་སྦོན་འཇུག་



མེད། འན་ཁྱོལ་མཆོན་པ་མ་མཆོན་དང་། ལམ་དུ་ཕྱིན་དང་མཐར་ཕྱིན་པ། ཕྱིན་ཅི་  
ལོག་སོགས་པ་ཕྱིན་ནོ། ཁྱོན་བུའི་ཕྱ་པ་པ་ཕྱ་དང་། གཙང་རྩ་རྩ་རྩ་རྩ་རྩ་ལ། ཁྱོད་  
གཞི་ཁ་མཆུ་ཁ་ཡི་མཆུ། མ་མཆུ་ཡིན་པ་སྟོ་རུ་ངེས། སྤྱག་པོའི་སྤྱག་ལ་ཡང་འཇུག་  
མེད། སྟོ་སྤྱགས་སྤྱགས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། ཁ་ནང་མཆོ་བ་མ་མཆོ་དང་། རྒྱགས་  
སྟོ་སྤྱན་སྟོ་སྟོ་མ་ལེག། ལ་སྟོ་ཡིན་པ་ངེས་དགོས་སོ། ཆེད་མངགས་ཆེད་བརྟེན་ཆ་རྒྱུ་  
དང་། ཤ་ཉེ་སྤྱན་མཆེད་མ་མཆེད་ཡིན། སྟེད་ཀའི་སྟེད་ནི་པ་སྟེད་དོ། གསེར་འོད་ཆེ་  
ཆེ་ཡང་འཇུག་མེད། འཆི་ཁའི་ཁ་ཆེ་མས་ཡང་འཇུག་ཡོད། ཆོག་དང་མི་ཆོག་འཕུལ་  
མེད་དང་། ལེགས་པའི་མཆོག་ལ་མ་འཕུལ་ཡོད། ལ་སྟོགས་སྟོགས་ལྷང་སྟོགས་སྟོ་  
སོགས། ལ་སྟོགས་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ། དབྱེ་བ་ཆོད་སོགས་རྗེས་འཇུག་ད། བྱང་ཆོས་  
ཆོས་ལུགས་རྗེས་འཇུག་ས། ལས་སྟོད་སྟོད་ནི་པ་སྟོད་ཡིན། །

### 【三】

བདུང་བུའི་རྩ་ནི་རྩ་རྒྱུ་དང་། འན་མ་མཁའི་བུ་ནི་བ་བུ་ཡིན། རྩི་ལྟར་རྩི་སྤྱང་  
རྩི་དང་། བྱི་བ་བྱི་ལ་བ་བྱི་ཡིན། རྩི་མང་རྩི་ཞན་རྩི་རྒྱུ་དང་། བྱངས་གནས་བྱེ་བ་བྱེ་  
ཐང་སོགས། བ་བྱེ་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ། རོ་མཇལ་མཇལ་དར་མ་མཇལ་དང་། བྱལ་  
སོགས་འཇལ་བ་འ་འཇལ་ཡིན། འཇིག་རྟེན་འཇིག་ལ་ཡང་འཇུག་མེད། འཇིགས་སྤྱག་  
འཇིགས་མེད་ཡང་འཇུག་ཡོད། ལུས་ཀྱི་མཇིང་པ་མ་མཇིང་རོ། མཇུག་མ་མཇུག་སྟོ་  
མ་འཕུལ་དང་། རྗེས་སུ་འཇུག་པ་འ་འཕུལ་ཡིན། དགོངས་འཇགས་བདེ་འཇགས་འ་  
འཇགས་དང་། རོ་འཇིན་ལྷགས་ནི་ལ་ལྷགས་སོ། འཇིན་བརྟན་འཇིན་བཟོ་འ་འཇིན་  
མོ། ཁྱོ་ཆས་འཇུ་དང་ལག་པས་འཇུ། བྱི་ཤིག་འཇུ་བ་འ་འཇུ་ཡིན། བོད་སྟོངས་ལུལ་  
སྟོངས་ལ་སྟོངས་དང་། གཞུགས་དབྱིབས་འཇོང་འཇོང་འ་འཇོང་ཡིན། འབྱལ་པ་འབྱོར་  
བ་འ་འབྱོར་རོ། བརྟེན་ངས་བརྟེན་ཐོ་རྗེས་འཇུག་ད། བྱས་རྗེས་སྟོན་རྗེས་རྗེས་འཇུག་  
ས། དངོས་པོ་བརྟེན་པ་སྟོན་འཇུག་བ། བེམས་ཀྱིས་བརྟེན་པ་རྗེས་འཇུག་ད། ལོ་ཉོག་

ལྷུང་པ་མདོག་ལྷུང་ཁྲ། །ལ་ལྷུང་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ། །ལྷིང་ཚད་ལྷིང་འདེགས་ལ་ལྷིང་  
དང་། །བརྗིད་ཆགས་གཟི་བརྗིད་ར་བརྗིད་ཡིན། །

## 【༩】

ཁྱེན་པ་ཉུ་མོ་ཉུ་རྒྱུང་དང་། །རྒྱུང་པའི་ཉུ་ལ་མ་བྱུར་ཡོད། །ཉུ་མ་རྒྱུང་ཉུ་མ་ཐག་  
ཡང་འཇུག་མེད། །ཉུ་མས་འབྱུར་ཉུ་མས་རྒྱུང་ཉུ་མས་ལྷོང་དང་། །ཉུ་མས་ལེན་སོགས་  
ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། །སྟེན་དག་སྟེན་གཤམ་སྟེན་སྟེན་པོ། །སྟེན་སྟོན་ལ་སོགས་ས་སྟེན་  
དང་། །གཟུགས་བརྟན་ར་བརྟན་བ་འཕུལ་ཡོད། །མཛིང་པའི་གཉེའ་དང་གཉེའ་གཞོན་  
དང་། །གཉེའ་ཤིང་ལ་སོགས་ག་གཉེའ་ལོ། །དོ་མཉེའ་འདྲ་མཉེའ་མཉེའ་ལས་ཁང་། །མ་  
མཉེའ་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ། །ཆང་སོགས་བསྟེལ་བ་ས་བསྟེལ་ལོ། །ཉལ་བའི་གཉིང་ལ་རྗེས་  
འཇུག་ད། །བྲངས་ཀ་གཉིས་ལ་རྗེས་འཇུག་ས། །ཀོ་བ་མཉེད་པ་རྗེས་འཇུག་ད། །དགའ་  
བའི་མཉེས་ལ་རྗེས་འཇུག་ས། །ལྷུས་སོགས་མཉེན་པོ་མ་འཕུལ་དང་། །དག་གཉེན་  
གཉེན་ཚན་ག་འཕུལ་ཡིན། །ཅ་ལག་སྟིང་པ་ར་སྟིང་ལ། །ནང་ཁོལ་སྟིང་དང་སྟིང་ཅུས་  
དང་། །སྟིང་གཏམ་སྟིང་རྗེས་སྟིང་ཡིན། །དུས་ཀྱི་སྟིགས་དང་གད་སྟིགས་སོགས། །ས་  
སྟིགས་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ། །

༠

## 【༩】

པོ་ཉུ་ལ་ནི་ཉུ་རྒྱུང་དང་། །འཇིག་རྟེན་ལྷ་བ་ལ་ལྷ་ལ། །ཅང་ཤེས་རྟེན་ནི་ར་རྟ་  
ཡིན། །ཤིང་གཙོད་སྟེ་རེ་ས་སྟེ་ལོ། །བྱི་སོགས་བཏགས་པ་བ་བཏགས་དང་། །རྒྱལ་  
རྟགས་རྟགས་མཚན་ར་རྟགས་ཡིན། །ལྷག་ཁྲུང་ལྷག་སྟོ་ལ་ལྷག་དང་། །གཅན་གཟན་  
སྟག་དང་ཤིང་སྟག་མ། །ས་སྟག་ཡིན་པས་མ་ཞོར་ཅིག །ནན་རྟན་ཡོན་རྟན་འཕུལ་  
མེད་དང་། །ལས་ཀ་གཏན་འཁེལ་དུས་གཏན་དུ། །ག་གཏན་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ། །སྲ་  
ཞིང་བརྟན་པ་ར་བརྟན་དང་། །སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་མིག་ལ་བསྟན། །ས་བསྟན་ཡིན་

པ་ཤེས་པར་བྱ། སྒྲིན་པ་བཏུང་དང་རྒྱངས་འཁོར་བཏུང་། བཏུང་སྒྲོམས་ལ་སོགས་  
 བ་བཏང་ངོ་། གདན་སོགས་བཏིང་བ་བ་བཏིང་དང་། རྒྱ་མཚའི་གཏིང་ནི་ག་གཏིང་  
 ངོ་། ཀླང་པའི་རྒྱིང་པ་ར་རྒྱིང་ལ། བྲིམས་ལ་གཏུགས་དང་མཐར་གཏུགས་པ། རོང་  
 པ་གཏུགས་སོགས་ག་གཏུགས་དང་། འོག་རྒྱང་རྒྱག་བྱི་ར་རྒྱག་ལ། འགས་ཚལ་སྒྱག་  
 བོ་ས་སྒྱག་ཡིན། རྒྱ་ཆང་བཏུངས་པ་བ་བཏུངས་སོ། སྐབས་བསྐྱེན་སྐྱབས་བསྐྱེན་ས་  
 བསྐྱེན་ཡིན། གྲེས་ཅན་གཏི་པོ་གཟུགས་གཏི་པོ། ག་གཏི་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས་ལ། བྲུས་  
 གྱི་ལྟེ་བ་ལ་ལྟེ་ཡིན། ཤོང་དུ་བཀྱིགས་པ་བ་བཀྱིགས་དང་། ཀླུ་སྐྱོགས་རྒྱབ་སྐྱོགས་ས་  
 སྐྱོགས་ཡིན། འཇིག་རྟེན་རྟེན་འབྲེལ་ར་རྟེན་དང་། སྤྱན་པ་བསྐྱེན་སོགས་ས་བསྐྱེན་  
 ཡིན། བྲུགས་གཏིར་ལ་སོགས་ག་གཏིར་རོ། འོངས་སུ་གཏྱོགས་པ་ག་གཏྱོགས་  
 དང་། རྟོག་ཞིབ་རྟོག་དཔྱད་ར་རྟོག་ལ། ཤོ་རྟོགས་ཤེས་རྟོགས་ཡང་འཇུག་ཡོད། བང་  
 མི་གཏྱོང་སོགས་ག་གཏྱོང་དང་། བྱངས་ཀྱི་སྟོང་སོགས་ས་སྟོང་ཡིན། རྟོད་མྱང་རྟོད་  
 ཐུང་ས་སྟོད་དང་། བསྟོད་བསྐྱགས་གཟེངས་བསྟོད་སྟོན་འཇུག་པ། གསར་གཏྱོང་རྒྱབ་  
 གཏྱོང་ག་གཏྱོང་དང་། གྲིན་མཚན་སྟོས་མེད་ལ་སྟོས་ཡིན། མིག་ལ་སྟོན་དང་སྟོབ་སྟོན་  
 དང་། རུས་ཀྱི་སྟོན་ཁ་སྟོན་ཐོག་སོགས། རྟོན་མོ་ལ་སོགས་ས་སྟོན་ཡིན། ཁྲོ་སྟོབས་  
 སྟོབས་འབྱོར་ས་སྟོབས་ཡིན། གཏྱོར་བརྒྱགས་གཏྱོར་བཞིག་ག་གཏྱོར་རོ། །

## 【ཐ】

ཐ་ཤལ་ཐ་མ་ཐ་སྟངས་དང་། ཐ་ཐོར་ལ་སོགས་ཐ་རྒྱུད་ཡིན། མཐའ་མཚམས་  
 མཐའ་འཁྱོལ་མ་ཡིས་འཕུལ། ཐག་པ་ཐག་ཉེ་འཕུལ་མེད་དང་། རྣམ་བུ་འཐག་དང་  
 རྩམ་པ་འཐག འཕལ་འཐག་ལ་སོགས་འ་འཕུལ་ཡོད། ཐབས་ཤེས་ཐབས་རྟགས་ཡང་  
 འཇུག་དང་། ཐབ་ཚད་ཐབ་ཀ་ཡང་འཇུག་མེད། དག་ལ་འཐབ་པ་འ་འཐབ་ཡིན། རྒྱ་  
 ཡི་ཐིགས་པ་ཡང་འཇུག་ཡོད། ཐིག་ཚད་ཐིག་ཤིང་ཡང་འཇུག་མེད། ཐག་པ་འཐོན་  
 པ་འ་འཐོན་ནོ། ཐུན་པ་འཐིབ་པ་འ་འཐིབ་ཡིན། ཐན་ཚུན་ཐུག་འཕྲད་ཡང་འཇུག་

མེད། རྒྱགས་དགོངས་ཐུགས་བསུན་ཡང་འཇུག་ཡོད། གོས་སྐྱེས་མཐུག་པོ་སྒྲོན་འཇུག་  
མ། ལས་ཀ་འབྲས་ཚང་འབྲས་ཤོར་དང་། ཚབ་ཀྱི་འབྲས་མི་འ་འབྲས་ཡིན། ཁང་ནས་  
མཐུད་པ་མ་མཐུད་དང་། བཟའ་བྱའི་ཐུད་ལ་སྒྲོན་འཇུག་མེད། རྩོམ་པ་ཐོབ་པ་ཐ་ཆར་  
དང་། ལག་པའི་མཐོ་དང་མཐོ་ཚད་ནི། མ་མཐོ་ཡིན་པ་དེས་དགོས་སོ། ཁང་པའི་  
སྒྲོག་དང་རུས་སྒྲོག་མར། ཡང་འཇུག་སྒྲོན་འཇུག་གང་ཡང་མེད། ལག་རུ་སྒྲོགས་པ་  
ཡང་འཇུག་ཡོད། ཁིང་ཆས་སྦྱང་གཤོལ་ཐ་ཆར་དང་། མིག་གིས་མཐོང་བ་མ་འཕུལ་  
ཡོད། རྩོགས་སྦྱོན་སྦྱོན་སྦྱུང་འཕུལ་མེད་དང་། རི་བོ་མཐོན་པོ་མ་ཡིས་འཕུལ། རྩ་བས་  
སྒྲོས་པ་རྒྱུས་འཇུག་ས། མགོ་བོའི་སྦྱང་པ་རྒྱུས་འཇུག་ད། །

## ༡༥།

སྒྲུག་བསྐལ་སྒྲུག་རུས་ས་སྒྲུག་གོ། ཁང་པའི་གརྱང་མ་ག་གརྱང་དང་། མཚོན་  
ཆ་མརྱང་ནི་མ་མརྱང་ལགས། རྩྱང་རྩྱེག་ཉེས་རྩྱང་ར་རྩྱང་ཡིན། རྩྱང་འགྱོ་རྩྱང་  
ཚང་རྒྱུས་འཇུག་ད། རྩྱས་ཚད་ནམ་རྩྱས་རྒྱུས་འཇུག་ས། གཤལ་གྱི་མརྱན་ནི་མ་འཕུལ་  
དང་། ཁེམས་གྱི་འརྱན་པ་འ་འཕུལ་ཡོད། བདྱེ་ཐང་བདྱེ་སྦྱིང་བ་བདྱེ་དང་། དུལ་སྒྲེ་  
སྒྲེ་ཚན་ས་སྒྲེའོ། རྒྱུས་འདྲེད་སྒྲུལ་འདྲེད་འ་འཕུལ་དང་། མེ་མདྲའི་མདེལ་ནི་མ་འཕུལ་  
ཡིན། གྱང་གི་སྒྲེབས་ནི་ལ་སྒྲེབས་དང་། སྒྲེབ་སྦྱོར་མཉམ་སྒྲེབ་ས་སྒྲེབ་ཡིན། ཤིང་གི་  
འདྲུབ་མ་འ་འདབ་དང་། རི་ཡི་འདྲུབས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། གྱངས་གྱི་སྒྲུབ་ནི་ལ་སྒྲུབ་  
ཡིན། ཚོ་འདྲུས་རུས་འདྲུས་འ་འདས་དང་། ས་ལ་བསྐྱད་པ་ས་བསྐྱད་ཡིན། ལྷང་པའི་  
མདྲའ་དང་འཕེན་བྱའི་མདྲའ། མ་ཡིས་འཕུལ་བས་ཤེས་པར་བྱ། བཅ་མཁར་སྦྱིང་བ་  
ལ་སྦྱིང་དང་། ས་ཆའི་སྦྱིངས་ནི་ས་སྦྱིངས་ཡིན། མེ་ཉྱག་སྒྲུམ་ར་ལ་སྒྲུམ་དང་། བར་  
འརྱམ་འརྱམ་འགྱིག་འ་འརྱམ་ཡིན། རྩྱ་མ་རྩྱོ་དང་འབྲུ་རྩྱོ་པོ། རྩྱོ་ཆ་བཟའ་བ་ད་ཆར་  
རོ། བྱག་རྩྱོ་གཉེར་རྩྱོ་ར་རྩྱོ་དང་། ལྷང་བའི་མདྲོ་ནི་མ་མདྲོ་ཡིན། ཚོན་གྱི་མདྲོག་ནི་མ་  
འཕུལ་དང་། མིང་སྐྱེས་འདྲོགས་པ་འ་འཕུལ་ཡིན། ལྷགས་མདྲོང་ར་མདྲོང་མ་འཕུལ་

དང་། རྩོད་གཏོང་གཏོང་ལེན་ག་ཡིས་འཕུལ། ཤིང་གི་སྟོང་པོ་ས་སྟོང་ཡིན། རྩོད་  
ཡོན་རེ་འདྲོད་ལ་འཕུལ་དང་། རྩོད་གནས་སྟོང་ཁང་ས་སྟོང་ཡིན། ཡི་གེ་འདྲོན་པ་ལ་  
འདྲོན་དང་། གཏོན་འབྲེའི་གཏོན་ནི་ག་གཏོན་ཡིན། འཇལ་ཆང་འདྲོམ་ལ་ཡང་འཇུག་  
མེད། བཀོད་འདྲོམས་འདྲོམས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། གངས་ཀྱི་སྟོན་ནི་ས་སྟོན་ཡིན། །

### 【ན】

གནའ་རུས་གནའ་ནི་ག་གནའ་དང་། མནའ་མའི་མནའ་ནི་མ་མནའ་  
ཡིན། ཉན་ཁྱེད་རྩ་བ་ར་ར་དང་། ལྷ་ཆོགས་སྤྱ་ཁུང་ས་སྤོ། ཁ་དྲོག་རྩག་པོ་ཡང་  
འཇུག་མེད། རྩགས་ཆལ་རྩགས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། གནུག་ཕྱགས་གནུག་སེམས་  
ག་གནུག་དང་། ལྷག་ཆ་ལྷག་བུམ་ས་སྤྱག་ཡིན། བཀའ་མོལ་གནུང་སོགས་ཡང་  
འཇུག་མེད། གནུངས་ཉིན་གནུངས་དགོང་ཡང་འཇུག་ཡོད། ཁིང་གི་རྩང་མ་ར་རྩང་  
དང་། སེམས་ཀྱི་སྤང་བ་ས་སྤང་ཡིན། གནུང་འགག་གནུང་དོན་རྩིས་འཇུག་ད། གནུས་  
སྐབས་གནུས་ཚུལ་རྩིས་འཇུག་ས། འོག་ཏུ་མནུན་པ་མ་མནུན་དང་། གངས་ཀྱི་བསྟན་  
པ་ས་བསྟན་ཡིན། རྩམ་མཁའ་རྩམ་ཞིག་ཡང་འཇུག་མེད། བསོད་རྩམས་རྩམས་ལ་ཡང་  
འཇུག་ཡོད། རྩམ་གངས་རྩམ་འགྱུར་ཡང་འཇུག་མེད། མང་པོའི་རྩམས་ལ་ཡང་འཇུག་  
ཡོད། གནུམ་བྱ་གནུམ་གཤིས་ག་གནུམ་དང་། ཁྱོན་ཆས་སྤུ་ཁུང་ས་སྤུམ་ཡིན། བད་  
ཀྱིས་མནུར་བ་མ་མནུར་དང་། མཇུག་མ་བསྟར་བ་ས་བསྟར་རོ། མཐོ་བསམ་མཐོ་ནི་མ་  
མཐོ་དང་། ཁྱི་ཡི་རྩོ་ནི་ར་རྩོ་ཡིན། གཞོད་སྟོན་གཞོད་འཆོག་འཕུལ་དང་། ཟས་སྟོད་  
ཆང་སྟོད་ས་མགོ་ཡོད། གཉའ་གཞོན་གཞོན་ཤུགས་ག་གཞོན་དང་། ཁ་སྟོན་ཤུགས་སྟོན་  
ས་སྟོན་ཡིན། །

### 【པ】

རེས་གཟའ་པ་སངས་པ་རྒྱང་དང་། རི་ཤིང་སྤུ་མ་སྤྲེའི་སྤུ་ཡོ། བ་ལ་ས་ཡི་མགོ་

ཅན་ཡོད། །དཔལ་པོ་དཔལ་མོ་ད་འཕུལ་ལོ། །སྟག་སྟགས་གཟིག་སྟགས་ལ་སྟགས་  
 དང་། །བཟའ་བྱའི་སྟགས་ནི་ས་སྟགས་ཡིན། །པར་གདན་པར་ལེབ་པ་རྒྱང་དང་། །སྟེང་  
 རི་སྟེང་གཤོངས་ས་སྟེང་ཡིན། །སྟེངས་སྟེང་སྟེངས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། །དཔལ་པོའི་  
 དཔལ་ནི་ད་དཔང་དང་། །མཐོ་དམའི་དཔངས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། །འབྲུ་སྟགས་སྟེངས་  
 པ་ས་སྟེངས་དང་། །སྟག་པའི་དཔལ་དང་དམག་དཔལ་ནི། །ད་དཔལ་ཡིན་པ་སྟོན་  
 དེས། །རྒྱ་པའི་སྟེང་མོ་པ་རྒྱང་དང་། །དངོས་པོའི་སྟེང་ག་ས་སྟེང་ཡིན། །རེས་གཟའ་  
 སྟེན་པ་ས་སྟེན་ནོ། །དར་སྟེལ་ལེགས་སྟེལ་ས་སྟེལ་ཡིན། །ཡི་གེ་དཔོན་པ་ད་དཔོན་  
 དང་། །གནས་སྟགས་སྟོས་པ་ས་སྟོས་ཡིན། །

## 【ལ】

ཕྱག་དང་ས་ཕྱག་ཕྱག་རྒྱང་དང་། །བྱད་རྩ་འཕགས་པ་འ་འཕགས་ཡིན། །པངས་  
 སེམས་པངས་ལ་འཕུལ་མེད་དང་། །མདའ་སྟགས་འཕངས་པ་འ་འཕུལ་ཡོད། །པར་  
 རྟོགས་པར་མོལ་སྟོན་འཇུག་མེད། །གངས་འཕོར་འཕར་བ་སྟོན་འཇུག་ཡོད། །བྱག་སྟག་  
 སྟག་རོན་ཡང་འཇུག་མེད། །སྟགས་བསམ་སྟགས་རེ་ཡང་འཇུག་ཡོད། །སྟར་བྱ་སྟགས་  
 སྟར་སྟོན་འཇུག་མེད། །ནམ་མཁར་འཕྱར་བ་སྟོན་འཇུག་ལ། །སྟག་རྩ་སྟུལ་བ་སྟོན་  
 འཇུག་མེད། །སྟོན་འཇུག་འཕུལ་ཡིག་འ་འཕུལ་ཡོད། །ཤོང་འཕེལ་འཕེལ་རྒྱས་འ་འཕེལ་  
 ལོ། །བང་མི་ཕོ་ཉ་པ་རྒྱང་དང་། །ལས་ཀའི་འཕོ་འགྱར་འ་འཕོ་ཡིན། །སྟོག་སྟག་སྟག་ལ་  
 ཡང་འཇུག་མེད། །སྟོགས་སྟགས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། །རྒྱང་འཕྱིན་འཕྱིན་ཡིག་འཕྱིན་  
 ལས་སྟགས། །འ་འཕུལ་ཡོད་མེད་གདམ་ང་ལོ། །

## 【ཤ】

དབྱ་སྟེང་དབྱ་བརྟེས་ད་ཡིས་འཕུལ། །ལྷ་རྟགས་ལྷ་ནི་ལྷ་རྒྱང་ཡིན། །གཡང་གཟར་  
 གཡང་ལྷག་ག་གཡང་དང་། །ཡི་གེའི་དབྱངས་དང་སྟེང་དབྱངས་ནི། །ད་དབྱངས་ཡིན་

པ་ཤེས་པར་བྱ། །རྟུ་གྱི་དབྱར་ནི་ད་དབྱར་དང་། །དངོས་པོ་གཡུར་བ་ག་གཡར་  
ཡིན། །གཟུགས་ཀྱི་དབྱིབས་ནི་ད་དབྱིབས་སོ། །བག་གཡིང་ལྗོང་གཡིང་ག་གཡིང་  
རོ། །མངའ་འབྲངས་སྤྱི་འབྲངས་འ་འབྲངས་དང་། །ཆང་གི་སྤྲང་མ་ས་སྤྲང་རོ། །ཁོན་  
འབབ་ཡོང་འབབ་འ་འབབ་དང་། །རི་ཡི་རྒྱབ་རྩོར་རྩབ་ཡིན། །འཕོད་སྐུལ་འཕོད་སྐུལ་  
འཕོད་དང་། །སྒོད་ཁོག་སྒྲོས་པ་ས་སྒྲོས་ཡིན། །གྲངས་ཀྱི་འཕོར་ནི་འ་འཕོར་རོ། །ཆུ་ཡི་  
རྒྱ་རྒྱབས་ར་རྒྱ་དང་། །ཤིང་རིགས་སྤྱ་ནི་ས་སྤྱ་ལ། །སྤྱེ་ཡི་སྤྱ་བ་ལ་སྤྱ་ཡིན། །ཆུ་ཡི་སྤྱ་བ་  
ལ་སྤྱ་དང་། །འབྲུ་སྤྱིན་འབྲུ་ནི་འ་འབྲུ་ཡིན། །སྒོ་ཐག་རྩད་བཅད་ར་བཅད་དང་། །འབྲུ་  
བཙོན་འབྲུ་འབྲངས་འ་འབྲུ་ལ། །དངོས་པོ་སྤྲས་པ་ས་སྤྲས་ཡིན། །སྤྱི་ལ་འབྲུད་པ་འ་  
འབྲུད་དང་། །མེ་གཏོར་སྤྱད་པ་ས་སྤྱད་ཡིན། །ཆར་ཟེམ་སྤྲང་ཆར་འབྲུ་སྤྲང་མ། །ས་སྤྲང་  
ཡིན་པ་སྤོ་བྱ་ངེས། །

### 【མ】

ལྟ་བུད་མིག་ལ་ཆེས་འཇུག་ག། །མགིན་པའི་མིད་པ་ཆེས་འཇུག་ད། །མེས་ཀྱལ་  
མེས་པོ་ཆེས་འཇུག་ས། །ཡོད་མེད་མེད་ལ་ཆེས་འཇུག་ད། །དམག་དཔུང་དམག་ནི་  
ད་དམག་དང་། །ཐུན་པའི་སྤྲག་བུམ་ས་སྤྲག་གོ། །དམངས་གཙོའི་དམངས་ནི་ད་  
དམངས་དང་། །ཁང་གཞིའི་ཁང་ནི་ར་ཁང་ཡིན། །མཚོག་དམན་དམན་ཤར་ད་དམན་  
དང་། །སྤྲན་པ་སྤྲན་བཙོས་ས་སྤྲན་ཡིན། །རོ་མཚར་རྩད་བྱང་ར་ཁང་དང་། །ལུས་ཀྱི་  
སྤྲད་སོགས་ས་སྤྲད་ཡིན། །རིམ་པ་དམའ་དང་དམའ་འབབས་དང་། །རིན་གོང་དམའ་  
སོགས་ད་འཕལ་ཡོད། །ཁྱ་དང་ཁྱ་བྱ་ར་ཁྱ་དང་། །སྐད་ཆ་སྤྲ་བ་ས་སྤྲ་ཡིན། །ཉལ་བའི་  
ཆི་ལམ་ར་ཆི་ལོ། །དམིགས་ལུལ་དམིགས་བསལ་ད་དམིགས་དང་། །རྟ་ཡི་ཆིག་པ་ར་ཆིག་  
ཡིན། །ལྷ་ཏོག་སྤྲིན་པ་ས་སྤྲིན་ནོ། །བྱི་ཡིས་རྒྱགས་པ་ར་རྒྱགས་དང་། །ཆོས་གཞི་སྤྲག་དང་  
སྤྲག་པ་ནི། །ས་སྤྲག་ཡིན་པ་མ་ནོར་ཅིག །ས་ཞིང་ཆོ་བ་ར་ཆོ་ལགས། །ཆོངས་པ་མགོ་  
ཆོངས་ར་ཆོངས་སོ། །སྤོན་ཆོག་སྤོན་འདུན་ཡིད་སྤོན་ནི། །ས་སྤོན་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ། །

**[ཙ]**

གཙུག་མ་གཙུག་ཆུ་ཐོན་འཇུག་ག །བཀའ་བཙུན་ཁྱུངས་བཙུན་བཙུན་ཤེད་  
དང་། །བཙུན་འཇུག་སོགས་ལ་བ་འཇུག་ཡོད། །སྐྱུ་ཙམ་ལེགས་ཙམ་ཙུང་  
དང་། །བཟའ་བྱའི་ཙམ་པ་ར་ཙམ་ཡིན། །ཙུ་བ་ཙུ་ཁྱུས་ར་ཙུ་དང་། །གཙུན་ཙུ་ལ་ཙུ་  
ལ་ཙུ་ལྟར་ཡོད། །སྐྱུ་ཙུ་ཙུ་ཙུ་འཇུག་མེད་དང་། །བཙུན་བཀའ་བཙུན་འཇུག་པ་འཇུག་  
ཡོད། །གཡག་གི་ཙུ་པ་ཁྱེས་འཇུག་ད། །གངས་ཀྱི་ཙུ་ལ་ཁྱེས་འཇུག་ས། །མགོ་བོའི་སྐྱུ་  
གཙུག་ག་གཙུག་དང་། །ཤིང་སོགས་བཙུགས་པ་བ་བཙུགས་ཡིན། །བཙུན་བ་བཙུན་མོ་  
བ་བཙུན་ནོ། །ཆོག་ཙུ་བ་གདུག་ཙུ་བ་ར་ཙུ་བ་ཡིན། །རི་ཡི་ཙུ་མོ་ར་ཙུ་དང་། །བཙུན་དུང་  
བཙུན་བ་བ་འཇུག་ཡོད། །གཙོ་བོ་གཙོ་འཇུག་ག་གཙོ་དང་། །གསེར་སྐྱུང་བཙོ་མ་བ་བཙོ་  
ཡིན། །བཙོན་བ་བཙོན་ར་བ་བཙོན་དང་། །བཙོན་འཇུག་སྐྱུང་བཙོན་ར་བཙོན་ཡིན། །

**[ཛ]**

ཉི་མ་ཆ་དང་སྐྱུ་ཆ་བོ། །ན་ཆ་ལ་སོགས་ཆ་རྒྱུད་དོ། །བཟའ་བྱའི་ཆ་ལ་ཙུ་ལྟར་  
ཡོད། །ལྷས་ཀྱི་མཆོང་ར་མ་འཇུག་དང་། །ཁྱི་ཆོང་གངས་ཆོང་འཇུག་མེད་ཅིང་། །ཁོས་  
ཀྱི་བར་འཆོང་འ་འཇུག་ཡིན། །རྟགས་མཆོན་མཆོན་མོ་མ་མཆོན་དང་། །ཕྱི་ཆོན་ནང་  
ཆོན་སྐྱུ་འཇུག་མེད། །ཆོངས་ཆོང་གཞོན་ཆོངས་ཡང་འཇུག་ཡོད། །སྐྱུ་ཆོང་དོ་ཆོང་  
ཡང་འཇུག་མེད། །བྱེལ་འཆོང་འཆོང་ནི་འ་འཆོང་བོ། །དོ་མཆོང་མཆོང་སྐྱུ་མ་མཆོང་  
དང་། །ལས་ཀ་ཆོང་བ་སྐྱུ་འཇུག་མེད། །ལས་ཀ་མཆོངས་འཇོག་མཆོངས་སྐྱུ་  
དང་། །བར་མཆོངས་ལ་སོགས་མ་མཆོངས་ཡིན། །རིང་སྐྱུང་འཆོངས་པ་འ་འཆོངས་  
སོ། །ཆོས་གཞི་མཆོང་ཀ་སྐྱུ་འཇུག་ས། །ནགས་ཆོང་སྐྱུ་ཆོང་སྐྱུ་འཇུག་མེད། །ལྷ་  
ཆོགས་ཆོགས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། །མིང་ཆོག་ཆོག་ལ་ཡང་འཇུག་མེད། །མེ་ཡིས་འཆོགས་  
པ་འ་འཆོགས་སོ། །ཤོང་བ་ཁྱི་མཆོང་མ་མཆོང་དང་། །ཆོས་གངས་ཆོངས་ལ་སྐྱུ་འཇུག་



མེད། །ཕྱགས་ཐོག་འཛོལ་འཛོལ་དང་། རྒྱ་མཚོའི་མཚོ་ནི་མ་མཚོ་ལོ། །མཚོན་ཆ་མཚོན་  
ཉགས་མ་མཚོན་དང་། །ཚོན་ཅི་ཚོན་ཁྲ་སྒྲོན་འབྲུག་མེད། བེ་ཚོ་མ་ཚོ་མ་བྱ་འབྲུལ་མེད་  
དང་། །དགོངས་པ་འཛོམས་པ་འཛོམས་ཡོད། །

【三】

མཛེའ་བཙེ་མཛེའ་མཐུན་མ་མཛེའ་དང་། །རྩེ་ཁོག་རྩེ་གཡམ་ར་རྩེ་ཡིན། །མཁས་  
མཛེངས་མཛེངས་མ་མ་འབྲུལ་དང་། །ལག་པ་འཛོངས་པ་འཛོངས་ཡིན། །མཛེད་  
འཕྱིན་མཛེད་རྩེས་མ་མཛེད་དང་། །འཛོད་སྒྲོད་འཛོད་སྒྲོད་འཛོད་ཡིན། །འཐབ་  
འཛིང་འཛིང་ནི་འཛིང་དང་། །རྒྱ་ཡི་རྩིང་བྱ་ར་རྩིང་ཡིན། །ལག་ཏུ་འཛིན་དང་འཁོན་  
འཛིན་ནི། །འཛིན་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ། །རྩེ་འབྲུལ་ན་རྩེ་ར་རྩེ་དང་། །རྩེན་གཏམ་རྩེན་  
པ་རྩེས་འབྲུག་ན། །ཞལ་འཕྱུ་མ་འཕྱུ་དམུལ་འཕྱུ་མོ། །ནང་དུ་འཕྱུལ་བ་འཕྱུལ་  
ཡིན། །བྲས་སོགས་འཛོམ་པ་འཛོམ་མོ། །མཛོམ་པ་མཛོམ་སྒྲུག་མ་མཛོམ་དང་། །གོས་  
སོགས་བཛོམ་པ་ར་བཛོམ་ཡིན། །མཛོད་དང་མཛོད་མོ་མ་མཛོད་ལོ། །ཡོངས་སྒྲུ་རྩེགས་པ་ར་  
རྩེགས་ཡིན། །རྒྱ་མཛོད་མཛོད་ཁང་མ་མཛོད་ལ། །མཉམ་དུ་འཛོམ་པ་འཛོམ་ཡིན། །

【四】

ལ་སྒྲིབ་ལ་ལེར་ལ་རྒྱང་ངོ་། །

【五】

རྒྱང་ལག་ཞུ་བོ་ཞུང་དང་། །མགོ་ཡི་ཞུ་མོ་ལ་བྱར་ཡོད། །ཉིན་ཞག་ཞག་ཆོལ་  
ཡང་འབྲུག་མེད། །ཐག་པའི་ཞགས་པ་ཡང་འབྲུག་ཡོད། །ས་ལ་བཞག་པ་བ་བཞག་  
དང་། །སྒྲིབ་གསོའི་བྱ་གཞག་ག་གཞག་གོ། །མེ་ཉོག་བཞད་པ་བ་བཞད་དང་། །སྒྲུ་གཞས་  
གཞས་ནི་ག་གཞས་ཡིན། །སྒྲུས་ཀ་ཞན་པ་སྒྲོན་འབྲུག་མེད། །རང་གཞན་གཞན་ལ་སྒྲོན་

འཇུག་ག །ཞུར་བྱང་ཞུར་ཞོན་སྡོན་འཇུག་མེད། །སྤྲོ་སོགས་བཞུར་བ་སྡོན་འཇུག་བ། །ཞི་  
 ཏུག་ཞི་བདེ་སྡོན་འཇུག་མེད། །ཤོས་གཞི་མང་གཞི་སྡོན་འཇུག་ག །མདའ་ཡི་གཞུ་ནི་ག་  
 གཞུ་དང་། །མར་ཁུ་བཞུ་བ་བ་བཞུ་ཡིན། །ལམ་གྱི་གཞུང་དང་སྤིང་གཞུང་སོགས། །ག་  
 གཞུང་ཡིན་པ་སྒོ་ཏུ་ངེས། །ཉི་མ་བཞུང་པ་བ་བཞུང་དང་། །ལྷག་ཆོན་གཞུས་པ་ག་གཞུས་  
 ཡིན། །གདན་ནས་བཞུངས་པ་བ་བཞུངས་དང་། །ཁ་ཞུང་ཞུང་ལ་སྡོན་འཇུག་མེད། །ལྷག་  
 ཏུ་བཞུས་པ་ཆེས་འཇུག་ས། །དཔོངས་པ་བཞུང་པ་ཆེས་འཇུག་ད། །ཟས་རིགས་ཞོག་  
 ཞོག་ཡང་འཇུག་མེད། །སྤྲོ་འོ་ཞོགས་པ་ཡང་འཇུག་ཡོད། །བུ་གཞོག་ཤིང་གཞོག་  
 སྡོན་འཇུག་ག །གཞོགས་འདེགས་གཞོགས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། །སྤྲོ་ཞོང་ཞོང་ལ་སྡོན་  
 འཇུག་མེད། །ཤིང་གི་གཞོང་པ་སྡོན་འཇུག་ག །རྟ་སོགས་བཞོན་པ་བ་བཞོན་དང་། །ན་  
 སོ་གཞོན་པ་ག་གཞོན་ནོ། །

### 【三】

ཁོང་ཁྱོ་བྱ་དང་བྱ་མ་དང་། །བྱ་ཏུ་ལ་སོགས་བྱ་རྒྱུང་ཡིན། །གཟུང་འཁོར་གཟུང་  
 འཛིན་ག་གཟུང་དང་། །བཟུང་ཆང་ན་བཟུང་བ་བཟུང་ཡིན། །ལྷགས་རིགས་བྱངས་ལ་  
 འཕུལ་མེད་དང་། །མི་བཟུང་ལས་བཟང་བ་འཕུལ་ཡོད། །ཆོ་སོགས་བྱ་ད་པ་ཆེས་འཇུག་  
 ད། །ཁ་བྱས་བྱས་ལ་ཆེས་འཇུག་ས། །སེམས་ལ་གཟུན་པ་ག་གཟུན་དང་། །ནང་བྱན་  
 མར་བྱན་འཕུལ་མེད་ཡིན། །གཟུབ་མཆོར་གཟུབ་རྒྱས་ག་གཟུབ་དང་། །གཏིང་བྱ་བྱ་བ་  
 བཞིང་སྡོན་འཇུག་མེད། །ཆང་གིས་བཟི་བ་བ་བཟི་དང་། །གཟི་བཞིང་མིག་གཟིང་ག་  
 གཟི་ཡིན། །གཙན་གཟན་གཟིག་ལ་ཡང་འཇུག་མེད། །སྤྲོ་གྱིས་གཟིགས་པ་ཡང་འཇུག་  
 ཡོད། །སྤྲོ་སོགས་བྱིང་བ་སྡོན་འཇུག་མེད། །ལྷག་བྱིངས་གཟིངས་ལ་སྡོན་འཇུག་ག །གཟིམ་  
 ཁང་གཟིམ་ཤག་ག་གཟིམ་དང་། །ཆར་བེམ་རྒྱང་བེམ་འཕུལ་མེད་ཡིན། །གཟུགས་བརྟན་  
 གཟུགས་དབྱིབས་སྡོན་འཇུག་ག །ན་བྱུག་བྱུག་ལ་སྡོན་འཇུག་མེད། །ཐབས་ཤེས་བྱུང་  
 འབྲེལ་ཡང་འཇུག་མེད། །ལུས་གྱི་བྱུངས་ཁྲག་ཡང་འཇུག་ཡོད། །མེ་ཏོག་བྱེ་འཕྲུ་བྱེ་

ཀྱང་ངོ་། །ཉི་མའི་འོད་ཟེར་འཕུལ་མེད་དང་། །ལྷགས་གཟེར་ཟུག་གཟེར་སྟོན་འཇུག་  
ག །གཟེངས་སུ་སྟོན་པ་ག་གཟེངས་སོ། །བཟོ་ལས་བཟོ་པ་བ་བཟོ་དང་། །དྲིན་རུ་གཟོ་  
བ་ག་གཟོ་ཡིན། །ཤིང་བཟོའི་གཟོང་ནི་ག་འཕུལ་དང་། །ཁོར་གྱི་ཟོང་ནི་འཕུལ་མེད་  
ཡིན། །བཟོད་སྟོམ་བཟོད་བསྐྱེད་བ་བཟོད་དང་། །ད་གཟོད་གཟོད་ནི་ག་གཟོད་ཡིན། །

### 【འ】

འོད་ཟེར་འོད་མདངས་རྗེས་འཇུག་ད། །འོས་འགན་འོས་བབ་རྗེས་འཇུག་ས། །ཡིད་  
རུ་འོང་བ་ཡང་འཇུག་མེད། །མ་འོངས་འོངས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། །

### 【ཡ】

ཁྱུ་པོ་ཡང་པོར་ཡང་འཇུག་མེད། །གྲ་ཡངས་ཡངས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། །ཡམ་  
མེ་ཡོམ་མེ་ཡང་འཇུག་མེད། །ནད་ཡམས་སོགས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། །ཡི་གེ་ཡི་རངས་  
ཡི་རྒྱུ་དང་། །འོད་ཡིག་རྒྱ་ཡིག་རྗེས་འཇུག་ག །ཡོང་འབབ་ཡོང་རྒྱུ་ཡང་འཇུག་  
མེད། །ཡོངས་རྗེས་ཡོངས་བྱུང་ཡང་འཇུག་ཡོད། །ཡོད་མེད་ཡོད་ལ་རྗེས་འཇུག་ད། །ཁྱོ་  
ཡོས་ནས་ཡོས་རྗེས་འཇུག་ས། །

### 【ར】

ར་ལྷག་ར་སྟོན་ར་རྒྱུང་དང་། །རྒྱགས་ཀྱི་ར་ཅོ་མ་བྱུར་ཡོད། །ཟངས་སེར་རྟག་ལ་ཡང་  
འཇུག་མེད། །རྒྱ་རྟགས་རྟགས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། །རྟིག་གནས་རྟིག་གཞུང་ཡང་འཇུག་  
མེད། །མི་རྟིགས་ལས་རྟིགས་ཡང་འཇུག་ཡོད། །ཁོ་རྟི་མ་རིམ་ལ་ཡང་འཇུག་མེད། །ནད་  
རིམས་རིམས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། །

【ལ】

ལ་ཐུང་ལ་རྒྱ་ལ་རྒྱང་དང་། བྱོན་གོས་ལ་བ་མ་བྱུར་ཡོད། རྩིས་རྫོས་ལ་མོ་རྩིས་  
འཇུག་ད། ལས་དོན་ལས་ཀ་རྩིས་འཇུག་ས། ར་ལུག་ལུག་ལ་ཡང་འཇུག་ཟེད། ལུག་ས་  
སྒོལ་ལུག་ས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། ལ་ལུང་རྩ་ལུང་ཁིང་ཁའི་ལུང། ལུག་པ་ལུང་པ་རྩིས་  
འཇུག་ད། གཟུགས་པོའི་ལུས་དང་རྩིས་སུ་ལུས། རྩིས་འཇུག་ས་ཡིན་གྱི་ཕྱ་ངེས། ལོག་  
ལྷ་ལོག་སྤྱོད་ཡང་འཇུག་ཟེད། ལོགས་སྤྱོད་ལོགས་བཞག་ཡང་འཇུག་ཡོད། ལོང་བའི་  
ལོང་ལ་ཡང་འཇུག་ཟེད། ལོངས་སྤྱོད་ལོངས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། །

【ཤ】

ཚག་ཤུ་ལུག་ཤུ་ཤ་རྒྱང་དང་། ཤུ་འོད་ཤུ་བ་མ་བྱུར་ཡོད། ཤིང་སོགས་གཤུགས་  
པ་ག་གཤུགས་དང་། འགྲོད་པ་བཤུགས་ནི་བ་བཤུགས་སོ། ཡིག་ཤུད་བལ་ཤུད་རྩིས་  
འཇུག་ད། ཆ་ཤས་འགའ་ཤས་རྩིས་འཇུག་ས། རྩོ་ཡི་ཤུམ་ཕྱ་སྤོན་འཇུག་ཟེད། གཤུམ་  
འོག་གཤུམ་གསལ་ག་གཤུམ་དང་། སྤོན་མོ་བཤུམས་པ་བ་བཤུམས་ཡིན། ལུས་པོའི་  
ཤིག་ལ་སྤོན་འཇུག་ཟེད། རྒྱང་སོགས་བཤིགས་པ་སྤོན་འཇུག་བ། ཁིང་ས་གཤིན་པོ་ག་  
གཤིན་ནོ། དཔུང་པ་མཉམ་གཤིབས་ག་གཤིབས་ཡིན། ཤིང་རིགས་ཤུག་པ་ཡང་འཇུག་  
ཟེད། སྤོབས་ཤུགས་སེམས་ཤུགས་ཡང་འཇུག་ཡོད། ལུགས་ཀྱི་ཤ་ཤེད་རྩིས་འཇུག་  
ད། ཤེས་བྱ་ཤེས་ཡོན་རྩིས་འཇུག་ས། ཡུལ་ཀྱི་གཤེད་མ་ག་གཤེད་དང་། གཉེན་བཤེས་  
མཛའ་བཤེས་བ་བཤེས་ཡིན། ཤོག་ཕྱའི་ཤོག་ལ་སྤོན་འཇུག་ཟེད། བྱ་ཡི་གཤོག་པ་སྤོན་  
འཇུག་ག ཡག་ཤོས་རྩུག་ཤོས་རྩིས་འཇུག་ས། ཤྱིང་ཤྱོད་ཤྱོད་ལ་རྩིས་འཇུག་ད། གཤམ་  
གཤོམ་སྒོག་གཤོམ་ག་གཤོམ་ཡིན། ཤོང་གཤོལ་ལུགས་གཤོལ་ག་གཤོལ་དང་། ཤོམ་པ་  
ཕྱི་བཤོལ་བ་བཤོལ་ཡིན། །

【མ】

ས་མོན་ས་བག་ས་རྒྱང་དང་། སྒྲུ་བརྟན་སྒྲུ་མཁེགས་ར་བཏགས་ཡོད། སང་ཉིན་  
 སང་ལ་ཡང་འཇུག་མེད། སྒྲུན་པ་སྒྲུངས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། ཡོ་བསྐྱར་བ་འཕུལ་ར་  
 བཏགས་དང་། བྲེ་སྐྱང་སྐྱང་ལ་འཕུལ་མེད་ཡིན། གཉིད་སྐྱད་སྐྱད་སེར་འཕུལ་མེད་  
 དང་། ལྷག་སོགས་བསྐྱད་པ་བ་འཕུལ་ཡོད། ལ་གསལ་གྲུན་གསལ་ག་གསལ་དང་། རྟ་  
 ཡི་སྐྱབ་དང་གདན་སྐྱབ་པོ། ས་ལ་ར་བཏགས་ཡོད་པ་ཤེས། གསལ་བསྐྱགས་གསལ་ནི་  
 ག་གསལ་དང་། དམིགས་བསལ་བསལ་ནི་བ་བསལ་ཡིན། སྒྲིན་བལ་འབྲུ་སྒྲིན་རྩེས་  
 འཇུག་ན། སྒྲུན་མཆེད་སྒྲིང་མོ་རྩེས་འཇུག་དང་། ལྷགས་བསྐྱེད་བསྐྱེད་གྲིབ་བ་བསྐྱེད་  
 དང་། སྐྱེལ་མ་སྐྱེལ་ཆོར་རྩོན་འཇུག་མེད། སྒྲུ་ཞིག་སྒྲུ་འདྲ་འཕུལ་མེད་དང་། དགའ་  
 བསྐྱེད་ཐེབས་བསྐྱེད་བ་འཕུལ་ཡོད། རྒྱལ་སྐྱེད་ས་སྐྱེད་ས་ནི་ས་སྐྱེད་ས་དང་། སྒྲོ་སྐྱེད་ཉིན་  
 སྐྱེད་སྐྱེད་རྒྱུ་བ་སོགས། ས་ལ་ར་བཏགས་ཡོད་པ་ཤེས། བཀའ་མོལ་གསུང་ནི་ག་གསུང་  
 དང་། གྲི་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ནི་བ་བསྐྱེད་ཡིན། ཡི་གེ་བསྐྱེད་པ་བ་བསྐྱེད་དང་། སེར་ཁའི་  
 སྐྱབས་དང་རྩ་སྐྱབས་མ། ས་ལ་ར་བཏགས་ཡོད་པ་ཤེས། བྱངས་ཀྱི་གསུམ་ནི་ག་གསུམ་  
 དང་། སྐྱུམ་རྩ་སྐྱུམ་བརྒྱ་རྩོན་འཇུག་མེད། རི་དྲགས་སེང་གེ་རྩོན་འཇུག་མེད། བྱང་  
 གསེང་བར་གསེང་རྩོན་འཇུག་ག རྒྱོང་གསེབ་ནགས་གསེབ་ག་གསེབ་པོ། ལ་དོག་  
 སེར་དང་སེར་རྩ་ཆེ། སེར་བ་བབ་པ་ས་རྒྱང་ཡིན། རིན་ཆེན་གསེར་དང་རྩུན་གསེར་  
 ཉིག ག་ཡིས་འཕུལ་བ་ཤེས་པར་བྱ། ཆ་གསེས་ནང་གསེས་ག་གསེས་དང་། བལ་སོགས་  
 བསེད་པ་བ་བསེད་ཡིན། སོ་དང་སོ་ནམ་ས་རྒྱང་དང་། གསོ་རྒྱུང་སེམས་གསོ་ག་འཕུལ་  
 ཡོད། ལག་པའི་སོག་པ་སོག་ལེ་དང་། སོག་རིགས་ལ་སོགས་ཡང་འཇུག་མེད། མང་  
 ཆོག་སོགས་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད། བྲེ་སྐྱེད་ཆེ་སྐྱོག་ལྷས་སྐྱོག་སོགས། ས་ལ་ར་བཏགས་  
 ཡོད་པར་ཤེས། རྩར་སོན་མཐར་སོན་འཕུལ་མེད་དང་། འཆི་གསོན་གསོན་ལ་ག་འཕུལ་  
 ཡོད། བྲེ་ཆོམ་སོམ་ཉི་རྩོན་འཇུག་མེད། ཤིང་རིགས་གསོམ་ལ་རྩོན་འཇུག་ག ཤིང་སོལ་

རྡོ་སོལ་སྟོན་འཇུག་མེད། །གསོལ་རས་གསོལ་སྟོན་སྟོན་འཇུག་ག །

【༩】

རྩ་ཅང་རྩ་ལམ་རྩ་རྒྱུ་དང་། །རྩ་ཤང་རྩ་ལ་ལ་ཟུར་ཡོད། །ཡི་གེ་རྩ་ལ་རྩ་ལ་ཆབ་  
རྩ་ལ་སོགས། །རྩ་ལ་ར་བཏགས་ཡོད་པ་ཤེས། །ལྷགས་སྟེང་མི་སྟེང་ཡང་འཇུག་མེད། །ཀོ་  
བ་སྟེངས་པ་ཡང་འཇུག་ཡོད། །ལྷག་པ་ལྷག་མ་ཡང་འཇུག་མེད། །ཁྱེང་པོའི་ལྷགས་པ་  
ཡང་འཇུག་ཡོད། །འབྲེས་ལྷད་ལྷད་ལ་རྩེས་འཇུག་ད། །ལྷས་མའི་ལྷས་ལ་རྩེས་འཇུག་ས། །

【༡༠】

ཉོན་ཨང་གསོན་ཨང་བྱིས་ཨང་སོགས། །རྩེས་འཇུག་ཡོད་པ་ཤེས་པར་གྱིས། །སླ་  
མཚུངས་གོ་སླའི་དག་ཡིག་འདི། །སློ་གསར་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བསྒྲིགས། །

## ༡༡། །ཡུང་སྟོན་པ་ཙ་བ་སུམ་ཙ་བ།

ཐོན་མི་སྟོན།

༡༡། །ཁྱ་གར་སྐད་དུ། ལྷ་ཀ་ར་ཏ་ལྷ་ལ་མྱོ་ཤད་ན་མ། བོད་སྐད་དུ། ཡུང་སྟོན་པ་ཙ་བ་  
སུམ་ཙ་བ་ཞེས་བྱ་བ། དག་གི་དབང་ཕྱག་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

གང་ལ་ཡོན་ཏན་མཆོག་མངའ་བའི། དཀོན་མཆོག་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །གང་  
གིས་སྐྱ་དབྱངས་གསུངས་པ་ཡི། །འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །གང་གིས་མིང་  
གཞི་སྟོན་གསུངས་པའི། །རྟག་ཞི་བ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །སྤེལ་སྦྱར་ལེགས་མཛད་མཁས་  
ཆམས་དང་། །སླ་མ་ལ་ཡང་ཕྱག་འཚལ་ནས། །བསྐྱབ་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་འཛིན་ཅིང་། །རིག་  
བྱེད་སྐྱ་བ་ཆམས་གྱི་རྒྱ། །མིང་ཆོག་བཛྲོད་པ་ཀུན་གྱི་གཞི། །ཡི་གེའི་སྦྱར་བ་བཤད་པར་  
བྱ། །ཡི་གེ་ལྷ་ལི་ཀླ་ལི་གཉིས། །ལྷ་ལི་གསལ་བྱེད་ཨི་སྟགས་བཞི། །ཀླ་ལི་སུམ་ཙ་བ་ཐམ་  
པའོ། །དེ་ལས་རྗེས་འཇུག་བརྩ་ཡིན་ཏེ། །དེ་ལས་ལྷ་ནི་སྟོན་དུའང་འཇུག །མི་འཇུག་པ་ནི་  
ཉི་ཤེས། །ཀླ་ལི་བྱེད་དང་བརྩ་དེ་ནི། །བཞི་བཞི་དག་ཏུ་བྱེ་བ་ལས། །དང་པོ་གསུམ་པ་  
བཞི་པ་ཡི། །མས་གཉིས་དུག་པའི་གསུམ་པ་དང་། །བདུན་པ་ལ་ནི་ཤ་མ་གཏོགས། །རྗེས་  
འཇུག་ཡི་གེ་བརྩ་ཅུ་འདོད། །རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྩ་ཉིད་ལས། །དང་པོ་གསུམ་པ་ལྷ་པ་  
དུག །བདུན་པ་ཆམས་ནི་སྟོན་དུའང་འཇུག །མིང་གཞི་གཉིས་སམ་གསུམ་སྐྱེལ་ལམ། །དེ་  
ལ་དབྱངས་ཀྱི་བཞི་ལྷན་ཡང་། །གང་དུའང་འཇུག་མིན་སྦྱར་བའང་མིན། །རྗེས་འཇུག་ཡི་  
གེ་བརྩ་པོ་ལས། །མིང་གང་གི་ནི་མཐར་སྦྱར་བ། །དེ་ལ་ལྷ་ལི་བཞི་པ་སྦྱར། །སྦྱར་བཅུ་  
བར་ནི་ཤེས་པར་བྱ། །རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྩ་ཆམས་ལས། །གང་མིང་མཐའ་ན་བརྩ་པ་  
གནས། །དེ་ལ་ལྷ་ལི་གཉིས་པ་སྦྱར། །གང་མིང་མཐའ་ན་བརྩ་པ་གནས། །དེ་ལ་གཉིས་

བ་ཞུ་ཡང་སྐྱུར། གང་མིང་མཐའ་ན་གསུམ་པ་གནས། འདྲེ་ལ་ཞུ་ལི་གཉིས་པ་སྐྱུར། བཞི་  
 པ་དགུ་པ་དངོས་ཀྱང་སྒྲེ། ལས་དང་ཆེད་དང་རྟེན་གནས་དང་། འདྲེ་ཉིད་ཆོ་སྐབས་ལ་སྐྱུ་  
 ཡིན། རྩིས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྒྱ་པོ་ནི། ཞི་དང་མཐུན་ལྷགས་འདི་ཞེས་བྲ། འདྲེ་པོ་གཉིས་  
 ལ་དང་པོ་མཐུན། གསུམ་ལྔ་བརྒྱ་ལ་ཀྱ་དང་སྐྱུར། བརྒྱན་པ་ཉིད་ལ་བརྒྱན་པ་སྒྲེ། ལྷག་  
 མ་རྣམས་ལ་ཀྱ་སྐྱུར་བ། འདྲེ་དག་ཞི་སྐྱུར་འབྲེལ་བའི་ས། འདྲེ་ཉིད་ལ་ནི་བརྒྱ་པ་སྐྱུར། བྱིད་  
 བའི་སར་ནི་ཤེས་པར་བྲ། ཞུ་ལི་ཕྱིས་ནས་གཉིས་པ་སྐྱུར། རྩིས་ཀྱན་གཉིས་དང་སྐྱུད་པར་  
 འབྱུར། ལ་དོན་སྤྱུ་ལ་ཞུ་ཕྱིས་ནས། འདྲེ་ལ་གསུམ་པའི་དང་པོ་སྐྱུར། འདྲེ་ལ་ཞུ་ལི་གསུམ་  
 པ་སྐྱུར། འདྲེ་ནི་ལྷག་མ་དང་བཅས་པའོ། རྩིས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྒྱ་པོ་ལ། འཇུག་པ་སྐྱུར་ན་  
 འབྱེད་སྐྱུད་ཡིན། རྩིས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྒྱ་པོ་ཡི། བཞི་པ་དགུ་པ་ལ་བརྒྱ་པ། སྐྱུར་བ་  
 འབྱུང་ཁྱད་ས་གནས་ཡིན་ཏེ། འདྲེ་དང་སྐྱུད་པའང་དེ་བཞིན་ནོ། གང་མིང་བཟོད་པའི་  
 དང་པོ་བྲ། གྱེ་སྐྱུར་བ་ནི་བོད་པ་ཡིན། གང་མིང་མཐའ་དང་མཐུན་པ་ཡི། བཞི་པ་ལ་  
 ནི་ཞི་སྐྱུར་བ། འདྲེ་དང་བཟོད་པའི་ཆོག་ཏུ་འབྱུར། མིང་གང་རུང་བའི་བར་མཆོམས་  
 སྤྱ། གསུམ་པ་ལ་ནི་གཉིས་པ་སྐྱུར། འདྲེ་ནི་སྐྱུད་དང་འབྱེད་པ་དང་། རྩིས་མཆོན་ཆོ་སྐབས་  
 གདམས་ངག་ལུ། གང་མིང་བཟོད་པའི་དང་པོ་བྲ། འདྲེ་པོ་ལ་ནི་གཉིས་པ་སྐྱུར། རྩི་  
 ལ་བྱལ་པ་ཉིད་ཏུ་འབྱུར། གང་མིང་གི་ནི་མ་མཐའ་ན། སྤྱ་ལྷོ་ཡི་སྐྱ་མེད་པ། འདྲེ་ལ་  
 སྤྱ་ལྷོ་སྐྱུར་ན། བདག་པོའི་སར་ནི་ཤེས་པར་བྲ། མིང་གང་རུང་བའི་ལ་མཐའ་བྲ། རྩི་  
 ལྷོ་ཡི་སྐྱ་མེད་པ། འདྲེ་ལ་སྤྱ་ལྷོ་སྐྱུར་ན། འདྲེ་དག་པའི་གནས་སྤྱ་ཤེས་པར་བྲ། གང་མིང་  
 གི་ནི་ལ་མཐའ་བྲ། གསུམ་པ་ལ་ནི་ཞི་སྐྱུར་བ། ཐ་སྐྱུད་དབང་ཏུ་གསུམ་ཡིན་ཏེ། འདྲེ་ས་  
 བའི་དབང་གིས་བཞི་བྲ་འབྱུར། འཇུག་གྱི་དབང་གིས་གཉིས་ཡིན་ནོ། རྩིས་སྤྱ་བཅད་  
 པའི་མཆོམས་སྐྱུར་རྣམས། རུང་ཟད་བསུས་པ་ཡོད་ན་ཡང་། འདྲེ་ནི་དེ་བཞིན་སྐྱུར་བར་  
 བྲ། རྩིན་འཇུག་ཡོད་དམ་མེད་ཀྱང་རུང་། མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གང་ཡིན་ལ། གཉིས་  
 རྩིས་ཡོད་དམ་སུམ་རྩིས་ཡོད། ཞུ་ལི་བཞི་ལས་གང་ལྡན་ཡང་། རྩིས་འཇུག་བརྒྱ་པོ་མ་  
 རྟགས་ན། མིང་གཞན་སྐྱུར་བ་ཡོད་མི་སྤྱིད། རྩིས་འཇུག་བརྒྱ་པོ་དོན་ཤེས་ན། འབྲི་



དང་སློག་དང་འཆད་ནམས་ཀྱི། མཚམས་སྦྱར་སྒྲ་ལ་སྐོགས་མེད་ཅིང་། འབྲེལ་བར་སྒྲ་  
བའི་མཚོག་ཏུ་འབྱུང་། ཀལ་ཞན་ཡང་རྗེས་འཇུག་ཤེས་པ་ཡིས། འདྲི་གྱི་སྦྱར་བ་མ་མཐོང་  
ཡང་། འདྲི་དང་མཐུན་པའི་སྦྱར་བ་ཤེས། རྗེས་འཇུག་སྦྱར་བ་མཁས་པ་ན། ཡུང་གི་  
འདྲི་དང་སྦྱར་བ་དང་། ལྷ་མའི་མན་ངག་གསུམ་སྦྱར་ནས། འདྲི་གྱི་སྐོག་ཏུ་དབབ་པར་  
བྱ། བསྐྱབ་ལ་བཙོན་པའི་གང་ཟག་གིས། འདྲི་པོར་དེ་རྣམས་ལ་སྦྱང་། འདྲི་འཇུག་  
མིང་གཞི་རྗེས་འཇུག་གསུམ། འདྲི་གི་ཆེད་ཏུ་བསྐྱབ་པ་ཡིན། རྗེས་འཇུག་བཞི་ཡི་སྦྱར་  
བ་ནི། མཉམ་བསམ་བསྟན་པའི་ཆེད་ཏུ་སྦྱང་། ཡལ་ལག་དེ་དག་མཐུ་ཡིས་ནི། འབྲས་  
བུའི་ཆེད་ཏུ་གཏན་ལ་དབབ། བསྐྱབ་པའི་རིམ་པ་འདི་ཡིས་ནི། གང་ཞིག་འབད་པ་རྒྱང་  
རུས་ཀྱང་། ཤེས་རབ་ལྷུང་ཏུ་སྒོལ་བར་འབྱུང་། འདི་ལྟར་དང་པོ་འདི་ཉིད་བསྐྱབ། འདི་  
ནས་རྒྱས་པ་འདྲི་མཉམ་བསྟན་ཏེ། བསྐྱབ་པ་གང་ལ་དད་པ་ཡི། ཀལ་ཞན་ཉིད་སྒྲ་མ་རྣམས་  
ལས་མཉམ། སྦྱོབ་དཔོན་དེ་ཉིད་ཏུ་འཛིན་ཅིང་། ལེ་ལོ་གཡང་བ་རྣམ་པར་སྤངས། རྩོ་  
བཟང་དད་པ་ལ་བརྟེན་པ། སྦྱིས་བྱ་དེས་ནི་ལྷུང་རྟོགས་ཏེ། འདི་ལ་རུས་སུ་འདོམས་པར་  
བྱ། ཅིག་ཤོས་དེ་ལས་ལྷོག་པའོ། འདི་ལྟར་ཀུན་གྱིས་རྟོགས་ཀྱང་ཅིག །

བླ་ཀ་ར་ཏའི་ཙ་བ་སྐོ་ཀ་སྐུལ་རུ་པ་ཞེས་བྱ་བ་སྦྱོབ་དཔོན་ཨ་རུས་མཛད་པ་རྫོགས་  
སོ། །

## ༡༡། ལུང་སྟོན་པ་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་ཞེས་བྲ་བ།

ཐོན་མི་སྟོན།

༡༡། རྒྱ་གར་སྐད་དུ། ལྷ་ཀ་ར་ཏ་ལི་རྒྱ་ཨ་བ་རྒྱ་ར་རྒྱ་མ། བོད་སྐད་དུ། ལུང་དུ་སྟོན་  
པ་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་ཞེས་བྲ་བ། ལྷ་ཀ་ར་ཏ་འི་དབང་ཕྱག་ལ་ཕྱག་འཛལ་ལོ། ལྷ་བའི་  
སྟེན་མཆོག་སྤྱོད་བའི་རྒྱལ། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ལ་ཕྱག་འཛལ་ལོ། སོ་ཡི་ཡི་གེ་འབའ་  
ཞིག་ལ། སྟེན་པ་སྟེན་དང་བརྒྱད་གནས་པའང་། སྟེན་ཆོན་ལྷ་རུ་དྲིལ་བྱས་ཏེ། ཡི་གེ་  
སྟེན་ཐམ་པ་ལ། སོ་དང་མ་ནིང་མོ་དང་ནི། བེན་རུ་མོ་དང་བཞི་བཞི་རུ། སྟེན་པ་  
བཞི་པ་ཡན་ཆད་དེ། ལྷག་མ་བརྒྱ་བཞི་གནས་པ་ལ། ཅ་སོགས་གསུམ་ནི་ཅ་སོགས་  
སྤྱར། སྟེན་པ་དང་སྤྱར་བར་བྲ། ལྷག་མ་རྒྱག་ནི་མོ་རུ་སྤྱར། ར་ལ་ཏ་ནི་མོ་གཤམ་  
སྟེ། མ་ནིང་མཆོན་མེད་ཅེས་ཀྱང་བྲ། སོ་ཡི་ཡི་གེའི་ནང་ནས་ནི། འཇུག་པའི་ཡི་གེ་  
བརྒྱ་དབྱེད་བྲ། འཇུག་པ་བརྒྱ་ཡི་ནང་ནས་ནི། སྟོན་འཇུག་ཡི་གེ་སྤྱད་བྱེད་བྲ། སྟོན་  
འཇུག་ཡི་གེ་སྤྱ་སོ་ལ། སོ་དང་མ་ནིང་མོ་དང་ནི། བེན་རུ་མོ་དང་བཞི་རུ་དེ། དེ་  
དག་རེ་རེའང་བཞི་བྱེད་དེ། ཀྱང་ལ་འཇུག་བྱེད་གང་གིས་འཇུག རི་ལྷར་འཇུག་བྱེད་  
ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག ཀྱང་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། སོ་ནི་སོ་དང་མོ་ལ་འཇུག སོ་ནི་མོ་  
དང་མ་ནིང་ལ། མ་ནིང་ཡང་ནི་སོ་མོ་ལའོ། བེན་རུ་མོ་ནི་མ་ནིང་དང་། སོ་དང་བེན་  
རུ་མོ་ཉིད་ལའོ། མི་འཇུག་པ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། སོ་ནི་མ་ནིང་ལ་མི་འཇུག སོ་ཡང་སོ་ལ་  
འཇུག་པ་མིན། མ་ནིང་རང་ལ་རང་མི་འཇུག རང་གི་སྟེན་དང་སྤྱད་པ་ན། སོ་ཡང་མོ་  
ལ་འཇུག་མི་འགྱུར། མ་ནིང་མོ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ། རི་ལྷར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། སོ་  
ནི་དྲག་པས་ཚུལ་གྱིས་འཇུག མ་ནིང་རན་པར་འཇུག་པ་ཡིན། སོ་ནི་ཞན་པའི་ཚུལ་

གྱིས་ཏེ། ཤིན་རྒྱ་མོ་ནི་མཉམ་པས་སོ། ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། ཤོ་ནི་འདས་  
 དང་གཞན་བསྐབ་ཕྱིར། མ་ནིང་གཉིས་ཀ་ད་ལྟར་ཆེད། ཤོ་ནི་བདག་དང་མ་འོངས་  
 ཕྱིར། ཤིན་རྒྱ་མོ་ནི་མཉམ་པས་སོ། རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྒྱ་ལོ་ལ། ཤོ་མོ་མ་ནིང་གསུམ་  
 རྩ་དབྱེ། ཤོ་ལ་སྐྱེས་བྱ་རབ་འབྲིང་གསུམ། ཤོ་ལ་མོ་དང་ཤིན་རྒྱ་མོ། མ་ནིང་འཇུར་  
 དང་མཆན་གཉིས་དང་། མཆན་མེད་དག་དང་གསུམ་རྩ་འདོད། རྟེ་ཡང་བྱེད་པ་བཞི་  
 བྱེད་དེ། གང་ལ་འཇུག་བྱེད་གང་གིས་བྱེད། རྟེ་ལྟར་འཇུག་བྱེད་ཅིའི་ཕྱིར་བྱེད། གང་  
 ལ་ཡི་གེ་ཐམས་ཅད་ལ། གང་གིས་བརྒྱ་པོ་དེ་དག་གིས། རྟེ་ལྟར་རྣམ་པ་གཉིས་ཡིན་  
 ཏེ། སྐྱ་ཡི་འཇུག་ཚུལ་དོན་གྱི་ཚུལ། ཤོ་གསུམ་མོ་གཉིས་མ་ནིང་གསུམ། རྟག་ཞན་  
 བར་མ་གསུམ་རྩ་འཇུག རྟག་པ་གསུམ་ཉིད་ནང་ཕྱད་དམ། གལ་ཏེ་ཞན་པ་ནང་ཕྱད་  
 བ། རྟེ་ལའང་ནང་གི་ཆ་ཤས་ཀྱིས། རྟེ་ཡང་རྟག་ཞན་གཉིས་སུ་དབྱེ། མ་ནིང་གསུམ་  
 རྩ་གང་གཏོགས་པ། རྟག་དང་ཕྱད་ན་རྟག་པར་འཇུར། ཞན་དང་ཕྱད་ན་ཞན་པར་  
 འཇུར། གཉིས་ཀ་དག་དང་ཕྱད་ཇུར་བ། རྟེ་ནི་གཉིས་ཀ་ཅན་རྩ་འཇུར། གཉིས་ཀ་  
 དག་དང་མ་ཕྱད་ན། གང་རྩ་ཡང་ནི་མི་འཇུར་རོ། རྟེས་ན་འཇུར་དང་མཆན་གཉིས་  
 དང་། མཆན་མེད་མ་ནིང་གསུམ་རྩ་འདོད། རྟེ་ནི་སྐྱ་ཡི་འཇུག་ཚུལ་ལོ། རོན་ནི་རྣམ་  
 པ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། སྐྱ་མ་གང་ལྟར་ཇུར་པ་དང་། ཕྱི་མ་གང་ལྟར་འཇུར་བའོ། སྐྱ་མ་  
 སྟོན་འཇུག་ལྟ་བཞིན་སྟུར། ཕྱི་མ་དག་གི་འདྲེན་ཚུལ་ནི། ཤོ་ཡིས་ཕོ་ཡི་མིང་མཐའ་  
 གྲང་། ཤོ་ཡིས་ཕོ་ཡི་མིང་མཐའ་གྲང་། མ་ནིང་གིས་ནི་མ་ནིང་རོ། མིང་མཐའ་དེ་དག་  
 ཉིད་ཀྱིས་ནི། རྟེ་ཉིད་རང་གི་སྐྱ་མཐུན་པའི། ཆོས་དངོས་ལས་དང་བྱེད་པ་དང་། སྐྱིན་  
 དང་འབྱུང་ཁུངས་འབྲེལ་བ་དང་། གནས་དང་བོད་པའི་སྐྱ་ཡང་གྲང་། གཞན་ཡང་  
 སྐྱར་བསྐྱེད་ལྟ་བཅས་དང་། འབྱེད་སྐྱད་བསྐྱན་དང་བདག་པོ་དང་། རྟག་སྐྱབ་བྱན་  
 དང་རྟལ་ལའང་འཇུག རྟེ་དག་སྐྱ་ཤུགས་འདྲེན་པས་འབྱུང་། རྟེ་དག་ནང་གསེས་གང་  
 འཇུག་པ། མཐར་སྐྱར་འོག་མའི་མིང་དོན་ལས། སྐྱིར་འཇུག་ཡོད་དམ་བྱེད་པ་ཡོད། རྟེ་  
 བཞིན་ཆེད་བྱེད་རྟེན་བྱེད་དང་། ལས་བྱ་སྐྱང་བྱ་བསྐབ་པར་བྱ། སྟོན་རྩ་འོས་པ་གནས་

སེམས། གཞན་ཡང་ཚིག་དོན་ལོག་མ་ལས། བསྐྱུ་རྒྱུ་ཡོད་དམ་མེད་པ་དང་། ཁོང་  
 མ་ལས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཏེ། རྣམ་གྲངས་དག་ནི་བཀོད་པ་ལས། བསྐྱར་བ་ཡོད་དམ་  
 མེད་པ་དང་། ཤོ་སྤྲོད་དང་ནི་མོ་སྤྲོད་དག མིང་གི་མཐའ་ན་ཡོད་མེད་དང་། རྒྱན་དུ་  
 རྒྱར་བ་རྣམས་ལ་ཡང་། དོན་ལ་སྟེག་པ་ཡོད་མེད་དང་། བསྐྱར་བྱ་ལྟག་མ་ཡོད་མེད་  
 དང་། ཚིག་དོན་རྟོགས་དང་མ་རྟོགས་ཀྱིས། རྟེན་དག་ནང་གསེས་རྣམ་པར་དབྱེ། ཅིའི་  
 ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེན། ཡི་གེའི་ཁོངས་ནས་མིང་དབྱུང་སྟེ། མིང་གི་ཁོངས་ནས་ཚིག་  
 རྒྱུར་ནས། ཚིག་གིས་དོན་རྣམས་སྟོན་པར་བྱེད། མོ་ཡི་ཡི་གེ་མེད་པ་ན། ཤོ་ཡིག་བརྗོད་  
 པ་མེད་པར་འགྱུར། ཤོ་ཡིག་དེ་དག་རྣམས་ལ་ཡང་། འཇུག་པར་བཅས་པ་མེད་པར་  
 ནི། མིང་དང་ཚིག་གྲང་གསལ་མི་རུས། མིང་ཚིག་གསལ་བ་མེད་ན་ནི། དོན་རྣམས་  
 བརྗོད་པར་མི་འགྱུར་རོ། དེ་ལྟར་རྒྱར་ན་འཇིག་རྟེན་དུ། དོན་མཚན་བརྗོད་པ་ཀྱང་གྲང་  
 མེད། རིག་བྱེད་སྤྲོ་བའང་ཡོད་མི་འགྱུར། ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི། བསྐྱར་  
 པ་རྣམས་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར། རི་ལྟར་འཇིག་རྟེན་སེམས་ཅན་དག ལྷང་པོ་ཁམས་  
 དང་སྤྱེ་མཆེད་དང་། གྲུབ་མཐའ་གཞན་ཡང་ཡོད་མོད་ཀྱི། རང་ཉིད་ཀྱིས་ནི་མི་ཤེས་  
 བཞིན། དེ་བཞིན་ཡི་གེའི་འཇུག་ཚུལ་རྣམས། སྤྲོ་བ་ཀྱང་ལ་གནས་ལྟར་གྲང་། རང་  
 ཚུལ་དེ་ཉིད་མི་ཤེས་པས། དོན་ལ་སྤྱོར་བ་ག་ལ་ཤེས། དེ་ཕྱིར་སྤྲོ་བའི་དབང་ལྷག་  
 གིས། རྗེས་སྤྲོས་འདི་ཀྱང་རྟོགས་ལྟར་ཅིག། །

## ༡༡། ལྷ་མ་ཐུ་པའི་སྒྲིང་པོ་ལེགས་བཤད་ཚྭ་དབང་།

དབངས་ཅན་གྱི་པའི་རྩ་རྒྱུ།

༡༡། ལྷ་མ་གྱི་ཕ་མཚུ་སྒྲིང་པོ། ལྷ་མ་མཚོག་དང་དབྱེར་མེད་པའི། འཇམ་པའི་  
དབངས་ལ་གྱས་བརྟུང་ནས། རྩོན་མིའི་ལེགས་བཤད་ལྷ་མ་ཐུ་པའི། སྒྲིང་པོ་མདོར་བསྐྱས་  
བཤད་པར་བྱ། དབངས་ཀྱི་བྱ་བ་གསལ་པོ་རུ། བྱིད་པ་ཨི་ཨུ་ཨི་ཨོ་བཞི། གསལ་བྱེད་  
ཀ་སོགས་ལྷ་མ་ཐུ་ཡིན། ག་ང་ད་ན་བ་མ་ལ། ར་ལ་ས་ཚམས་རྗེས་འཇུག་བརྟ། ཏ་དང་  
ས་གཉིས་ཡང་འཇུག་སྟེ། ཏ་ནི་ན་ར་ལ་གསུམ་དང་། ས་ནི་ག་ང་བ་མར་འཛོལ། ག་  
ད་བ་མ་འ་ཚུན་འཇུག། ཁོ་ངོ་དོ་ནོ་པོ་མོ་ལོ། རོ་ལོ་སོ་རྟོ་སྐར་བསུ་སྟེ། རྩོགས་ཚོག་  
ཟླ་སྤྱད་ཅེས་ཀྱང་བྱ། ཏྲག་ཡོད་རྟོ་དང་མཐའ་མེད་ལོ། གཞན་ཚམས་མིང་མཐའི་རྗེས་  
མཐུན་སྦྱར། ལྷ་ར་ཕ་རུ་ན་ལ་རྟ། ལ་དོན་ཚམ་པ་བརྟན་ཡིན་ཏེ། ལྷ་མ་དབྱེ་གཉིས་བཞི་  
བརྟན་པ་དང་། དེ་ཉིད་ཆོ་སྐབས་ཚམས་ལ་འཇུག། ས་སྤྱ་ག་བ་དྲག་མཐར་རྟ། ཏ་ད་  
ན་མ་ར་ལ་རྟ། འ་དང་མཐའ་མེད་ར་དང་རྟ། ཤི་ཤི་ཤི་འི་ཡི་ལྷ་པོ། ལྷ་མ་དབྱེ་དྲག་པ་  
འབྲེལ་སྦྱ་དང་། ཏེ་ཚམས་ས་མཐའ་ཅན་ལྷ་ནི། ལྷ་མ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་སྦྱ་སྟེ། སྦྱོར་  
ཚུལ་ན་མ་ར་ལ་གྱི། ཏ་བ་ས་ཤི་ག་ང་གི། འ་དང་མཐའ་མེད་འི་དང་ཡི། ཀྱང་ཡང་  
འང་གསུམ་རྒྱན་སྤྱད་དེ། ག་ད་བ་ས་དྲག་མཐར་ཀྱང་། ཏ་ན་མ་ར་ལ་མཐར་ཡང་། འ་  
དང་མཐའ་མེད་འང་དང་ཡང་། ཏེ་དེ་སྟེ་གསུམ་སྟག་བཅས་ཏེ། ལྷ་ར་ལ་ས་དྲག་མཐར་  
ཏེ། ཏ་དེ་ག་ང་བ་མ་ལ། མཐའ་མེད་ཚམས་ལ་ས་སྟེ་འཛོལ། གམ་ངམ་དམ་ནམ་  
བམ་མམ་འམ། རམ་ལམ་སམ་ཏམ་འབྱེད་སྤྱད་དེ། སྦྱོར་ཚུལ་སྐར་བསུའི་སྐབས་དང་  
མཚུངས། ར་རུ་འི་ཡི་འང་ཡང་ཚམས། རྐང་པ་མི་སྐོང་སྐོང་བའི་བྱད། འོ་འོ་འམ་

གྲི་ཁོང་རུ་ཆོག་། མིང་དང་ཡོད་པ་འང་དེ་བཞིན་ཡིན། །ནས་ལས་འབྱུང་ཁྱད་སྤངས་དགར་  
 རྒྱུད་དེ། །འབྱུང་ཁྱད་སྤངས་དངོས་ལ་གང་སྤྱད་འབྲུག། རིགས་མཐུན་དགར་ནས་མི་མཐུན་  
 ལས། རྒྱུད་ལ་ནས་སྤྱོད་ཁོ་ན་འཇུག་། གྲེ་དང་ཀྱ་ཡེ་འཕོད་སྤྱོད་ཀྱི། །ལ་ལ་ཆེར་མིང་གི་ཐོག་  
 མར་སྤྱོད། །ནི་ནི་དགར་དང་བཟན་པའི་སྤྱོད། །དང་ནི་རྒྱུད་འབྱེད་རྒྱ་མཚན་དང་། །ཆོ་  
 སྐབས་གང་མས་ངག་ལུ་ལ་འཇུག་། མིང་གི་ཐོག་མའི་དེ་སྤྱོད་ནི། །ཐ་སྙད་འདས་མ་ཐག་པ་  
 དང་། །རྣམ་གྲངས་གཞན་ཅན་གཉིས་ལ་འཇུག་། ཅི་ཇི་སྤྱད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི། །ཞིག་ཏེ་སྤྱད་  
 འདྲ་མིར་ལ་ཅི། །སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་བཞིན་སྤྱོད་ལ་ཇི། །སྤྱོད་ཀྱི་གང་ཟག་གང་ཀྱན་ལོ། །ན་རོ་  
 ཡོད་མེད་པ་བ་མ། །བདག་པོའི་སྤྱོད་ཀྱི་ག་ད་ན། །བ་མ་ས་དང་དྲག་མཐར་པ། །ང་འ་ར་  
 ལ་མཐའ་མེད་ལ། །བདག་སྤྱོད་ཡར་རྒྱར་བ་དང་ནི། །ཆ་ལ་པ་ཉིད་སྤྱོད་བ་ལེགས། །མིང་  
 མཐའི་པ་བའང་པ་ལ་ཆེར་འདྲ། །མ་ནི་ངས་མེད་སྐབས་དང་སྤྱོད། །མ་མི་མིན་མེད་དགས་  
 སྤྱོད་ཀྱི། །མ་མི་ཐོག་མ་མིན་མེད་མཇུག་། །མ་ནི་བར་གྱི་གསལ་བྱེད་ལའང་། །ཆོག་སྤྱད་  
 ཞིང་སོགས་ང་ན་མ། །འ་དང་ར་ལ་མཐའ་མེད་མཐར། །ཞིང་ཞེས་ཞེ་འོ་ཞེ་ན་ཞིག་། །ག་  
 ད་བ་དང་ད་དྲག་མཐར། །ཅིང་ཅེས་ཅེ་འོ་ཅེ་ན་ཅིག་། །ས་མཐར་དམིགས་བསལ་ཞེས་  
 མ་གཏོགས། །ཤིང་ཤེས་ཤེའོ་ཤེ་ན་འཕོ། །འོན་ཀྱང་ཁ་ཅིག་ལྟན་ཅིག་སོགས། །མིང་  
 གི་ཆ་དང་མ་ཞོར་གཅེས། །རྒྱུད་པ་འཕུལ་ལ་འ་མཐའ་དགོས། །ཀྱག་གྱེད་བཅེགས་  
 འདོགས་ཅན་ལ་སྤྱད་། །ལྟག་པའི་དོན་མང་མིང་མཚམས་དང་། །དོན་འབྱིང་འབྱེད་  
 དང་དོན་ཉུང་རྫོགས། །ཆོགས་བཅད་ག་མཐར་ཆིག་ཤད་བྱ། །རྫོགས་ཆོག་མཐའ་ཅན་  
 ལྟག་པ་དང་། །ཆོགས་བཅད་རྒྱུད་མཐར་ཉིས་ཤད་འཕོ། །དོན་ཆུང་ཆུང་མོ་རྫོགས་པ་  
 དང་། །ལེན་འཛམས་སྤྱོད་བཞི་ཤད་དགོས། །ང་ཡིག་མ་གཏོགས་ཡིག་ཤད་དབར། །ཆོག་  
 མེད་དེ་སོགས་ཞིབ་རུ་འབད། །ཆོག་གི་ལོ་མས་མ་བསྐྱིབས་ཤིང་། །དོན་གྱི་འབྲས་བྱ་  
 གཡུར་བཟུང་། །ལེགས་བཤད་ཐོན་པའི་དབང་པོ་འདི། །དབྱངས་ཅན་གྲུབ་པའི་རྫོ་རྗེས་  
 སྤྱོད། །ཤུག་།

## ༡༡། རྟགས་འཇུག་དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།

དབངས་ཅན་གྲུབ་པའི་དོ་རྩེ།

༡༡། ར་མོ་མཆུ་ཕྱི་ཡི། རྒྱལ་ཀུན་མཁུན་པའི་ཡེ་ཤེས་དབྱིད། གཞོན་ཅུའི་གཟུགས་ཀྱིས་  
ནམ་ཐོལ་བ། རྩི་བཅུན་བརྟན་པའི་འཁོར་ལོ་དང་། དབྱེར་མེད་སྒྲ་མའི་ཞབས་བརྟུང་  
ནས། རྟགས་མཆོག་ཐོན་མའི་ཐུགས་མཆོ་ལས། བྱང་བའི་བརྗོད་ཕྱི་མོ་མཆོག་རྟགས་  
ཀྱི་འཇུག་པའི་སྒྲིང་པོའི་དོན། མདོར་བསྟུས་ཆོག་གིས་གསལ་བར་བྱ། སྦྱིར་ན་དབྱངས་  
མོ་གསལ་བྱེད་པོ། དེ་ཕྱིར་ཀླ་ལི་སྒྱུ་མ་ཅུ་པོ། ཤོ་ཡི་ཡི་གེ་འབའ་ཞིག་ལ། རྣང་གསེས་སྡེ་  
ཆོན་ལྔར་དབྱེ་སྟེ། ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཅ་ནམས་པོ། ལ་ཆ་ཐ་པ་ཆ་མ་ནིང་། ག་ཇ་ད་བ་ཇ་མ་  
ཞ། ཟ་འ་ཡ་ཤ་ས་ནམས་མོ། ང་ཉ་ན་མ་ཤིན་ཏུ་མོ། ར་ལ་ཏ་ཨ་མོ་གཤམ་སྟེ། ཨ་ནི་  
མཆོན་མེད་ཅེས་ཀྱང་བྱ། སྦོན་འཇུག་ལྟ་ཡི་བ་ཡིག་པོ། ག་ད་མ་ནིང་འ་མོ་ཡིག་མ་ནི་  
ཤིན་ཏུ་མོ་ཡིན་ནོ། དེ་ནམས་གང་ལ་གང་འཇུག་ནི། ཤོ་ཡིག་བ་ནི་ཀ་ཅ་ཏ། ཅ་ག་ང་  
ཇ་ཉ་ད་ན། ཇ་ཞ་ཟ་ར་ཤ་སར་འཇུག་མ་ནིང་ག་ནི་ཅ་ཏ་ཅ། ཉ་ད་ན་ཞ་ཟ་ཡ་  
ཤ། སར་འཇུག་མ་ནིང་ད་ཡིག་ནི། ཀ་པ་ག་བ་ང་མར་འཇུག་མོ་ཡིག་འ་ནི་ག་ཇ་  
ད། བ་ཇ་ལ་ཆ་ཐ་པ་ཆར། ཤིན་ཏུ་མོ་ཡི་མ་ཡིག་ནི། ལ་ཆ་ཐ་ཆ་ག་ཇ་ད། ཇ་ང་ཉ་ན་  
ནམས་ལ་འཇུག་རྩི་ལྟར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། ཤོ་ནི་སྦྱ་ཙོལ་དྲག་པར་འཇུག་མ་ནིང་  
རན་པར་འཇུག་པ་ཡིན། མོ་ནི་ཞན་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཏེ། ཤིན་ཏུ་མོ་ནི་མཉམ་པས་སོ། ཅི་  
ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། ཐོག་མར་འདི་ལྟར་ཤེས་དགོས་ཏེ། ལས་གང་ཞིག་ལ་བྱེད་  
པ་པོ། གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བ་ཡི། དབང་དུ་བྱས་ནས་བྱེད་པོ་དང་། དེ་ཡི་བྱེད་  
པ་གཉིས་པོ་ནི། དངོས་པོ་བདག་ཡིན་བྱ་ཡུལ་དང་། བྱ་བ་གཉིས་པོ་དངོས་པོ་

[illegible]



ཡོད། །སྐབས་འགར་འདས་དང་སྐལ་ཚོག་ལ། །ས་རྒྱུ་སྒྱུར་བས་འཐུས་པ་འད-  
 ཡོད། །རྗེས་འབྲུག་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་ཡི། །ག་ད་བ་ས་བཞི་རྣམས་སོ། །ང་མ་འ་གསུམ་མོ་ཡིན་  
 ཅིང་། །ན་ར་ལ་གསུམ་མ་ནིང་སྟེ། །མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ཀུན་ལ་འབྲུག །རི་ལྟར་འབྲུག་ཚུལ་  
 གཉིས་ཡིན་ཏེ། །དང་པོ་སྐྱེ་ཡི་འབྲུག་ཚུལ་ནི། །པོ་ཡི་ག་ཡིག་ཡང་འབྲུག་ཅན། །སྐྱིས་སུ་  
 རབ་དང་པོ་ཡིག་བ། །ཡང་འབྲུག་ཅན་ནི་སྐྱིས་སུ་འབྱིང་། །ག་བ་ཡང་འབྲུག་མེད་པ་  
 དང་། །ད་སའི་མཐའ་ཅན་ཐ་མ་སྟེ། །དྲག་པ་པོ་ལའང་ནང་གསེས་གྱིས། །དྲག་ཞན་བར་  
 མ་གསུམ་སུ་དབྱེ། །དེ་བཞིན་ཞན་པ་པོ་ལ་ཡང་། །ནང་གསེས་དྲག་ཞན་གཉིས་དབྱེ་  
 སྟེ། །ང་མ་ཡང་འབྲུག་ཅན་མོ་དང་། །ང་མ་ཡང་འབྲུག་མེད་པ་དང་། །འ་མཐའ་ཅན་  
 རྣམས་ཤིན་ཏུ་མོ། །བར་མ་མ་ནིང་ན་ར་ལ། །ཡང་འབྲུག་ཡོད་དམ་མེད་ཀྱང་སུང་། །མིང་  
 གཞི་པོ་ཡིག་མཐར་ཡོད་དང་། །མིང་གཞི་མ་ནིང་རྗེས་སུ་ནི། །ཡང་འབྲུག་དང་བཅས་  
 བྱགས་པ་ན། །དྲག་དང་ཕྱད་པས་དྲག་པར་འབྱུར། །མིང་གཞི་མོ་ཡིག་རྗེས་སུ་ནི། །ཡང་  
 འབྲུག་མེད་པར་བྱགས་པ་ན། །ཞན་དང་འཕྱད་པས་ཞན་པར་འབྱུར། །དེ་གཉིས་འབྱུར་  
 བ་མ་ནིང་ཡིན། །མིང་གཞི་མོ་ཡིག་རྗེས་སུ་ནི། །ཡང་འབྲུག་དང་བཅས་བྱགས་པ་  
 ན། །དྲག་ཞན་གཉིས་ཀའི་ཆ་ལྟར་ཕྱིར། །མཆོན་གཉིས་མ་ནིང་ཞེས་སུ་གསུམ། །མིང་གཞི་  
 མ་ནིང་རྗེས་སུ་ནི། །ཡང་འབྲུག་མེད་པར་བྱགས་པ་ན། །དྲག་ཞན་གང་སུའང་མི་འབྱུར་  
 བས། །མཆོན་མེད་མ་ནིང་ཞེས་སུ་འདོད། །གཉིས་པ་དོན་ལ་གཉིས་ཡོད་པའི། །ལྷ་མ་  
 གང་ལྟར་འབྱུར་བ་ནི། །རྗེས་འབྲུག་གང་ལ་བྱགས་པ་ཡི། །མིང་དེས་བདག་གཞན་སོགས་  
 གང་སྟོན། །པལ་ཆེར་མིང་དེའི་སྟོན་འབྲུག་གི། །ཁུས་པར་སྒྱུར་ནས་རྟོགས་པར་བྱ། །ཕྱི་  
 མ་རི་ལྟར་འབྱུར་བ་ནི། །རྗེས་འབྲུག་པོ་ཡིས་པོ་ཡིག་གི། །མིང་མཐའ་གཞན་དྲངས་དེ་  
 བཞིན་སུ། །པོ་ཡིས་པོ་ཡི་མིང་མཐའ་དང་། །མ་ནིང་གིས་ནི་མ་ནིང་དྲངས། །དེ་རྣམས་  
 རྟགས་མཚུངས་འདྲིན་ཚུལ་ཏེ། །བརྗོད་བདེ་འདྲིན་པ་འད་ཤིན་ཏུ་མང་། །གཞན་ཡང་  
 མིང་མཐའ་དེ་ཉིད་གྱིས། །རྟགས་མཚུངས་པ་འཕ་སྒྲ་མཐུན་པའི། །རྣམ་དབྱེ་བརྒྱུད་དང་  
 སྒྲར་བརྒྱ་སོགས། །ལྷ་མའི་ཤུགས་དང་མཐུན་པར་འདྲིན། །དེ་དག་ནང་གསེས་གང་འབྲུག་

ནི། རྣམ་དབྱེའམ་ཡང་བཅས་མིང་ཚིག་དེ། མཐར་ཐུར་མིང་དོན་ལས་ཤེས་བྱ། རྟེ་  
 ཡང་ཚོས་རྣམས་རོ་བོ་ཅམ། བརྗོད་པ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་སྟེ། རྟེ་པར་ན་བྱམ་པ་ཀ་བ་  
 བཞིན། ཀམ་ལ་བྱེད་ཐོད་ཀྱི་སྐད་ལ་ཉུང་། ལས་དང་བྱ་ཡུལ་དོན་གཅིག་སྟེ། རྟེ་ལྟེ་བྱ་  
 བའི་ཡུལ་ཞིག་ལ། བྱ་བ་བྱས་པར་སྟོན་པ་ལ། ཀམ་ཉིས་པ་ལས་སྟུ་བྱ་བ་དང་། ཀམ་ཉིས་  
 པའི་ནང་ཚན་དེ་ཉིད་དང་། བཞི་པ་དགོས་ཆེད་གསུམ་འདྲ་ཡང་། བྱ་བ་བྱས་པས་བྱ་  
 བའི་ཡུལ། རྟེ་འམ་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ལ། བཙན་ཐོགས་མེད་ན་གཉིས་པ་སྟེ། རྟེ་པར་ན་  
 ཤར་བྱ་འགྲོ་ལྟ་བུ། བཙན་ཐོགས་ཡོད་ན་བཞི་པ་སྟེ། རྟེ་པར་ན་སྟོང་ལ་སྟེན་ལྟ་བུ། བཙན་  
 ཐོགས་མེད་ཀྱང་བྱ་ཡུལ་དང་། བྱ་བ་རོ་བོ་གཅིག་ཡིན་ན། ཀམ་ཉིས་པའི་ནང་ཚན་དེ་ཉིད་  
 དེ། རྟེ་པར་ན་ལྟ་བུ་གསལ་ལྟ་བུ། ཀམ་ཞིག་གང་ལ་བཞེན་པ་འམ། ཀམ་ནས་དང་ཡོད་  
 པའི་དོན་ཅམ་ལས། བྱ་བ་གཏན་ནས་མི་བྱེད་ན། རྣམ་དབྱེ་བདུན་པ་གནས་གཞི་  
 སྟེ། རྟེ་པར་ན་སྟེང་བྱ་མི་ཡོད་ལྟར། ཆོ་སྐབས་གཉིས་དང་དོན་འདྲ་ན། བདུན་པའི་  
 ནང་ཚན་ཆོ་སྐབས་ཏེ། རྟེ་པར་ན་མཆུ་ཟླ་ཤར་བ་ན། ཆོ་འཕྲུལ་བྱས་ཆེན་ཆུགས་ལྟ་  
 བུ། རྣམ་དབྱེ་གཉིས་བཞི་བདུན་པ་དང་། རྟེ་ཉིད་ཆོ་སྐབས་གསལ་བྱེད་སྟེ། སྟུ་ར་བྱ་  
 བྱ་ན་ལ་བྱ། ཡིན་ཞིང་ཕལ་ཆེར་ལ་སྟངས་དང་། མཐུན་པས་ལ་དོན་རྣམ་དབྱེའང་  
 ཟེར། འོན་ཀྱང་ན་ལ་དེ་ཉིད་ལ། མི་འཇུག་སྟེ་བའི་སྟོ་ལས་གསུངས། རྣམ་དབྱེ་གང་ལ་  
 སྟོར་ཡུལ་དེས། ཉེ་འགུངས་གང་བྱ་བ་ཞིག བྱས་ན་གསུམ་པ་བྱེད་སྟེ། རྟེ་པར་ན་  
 བདག་གིས་བཤད་ལྟ་བུ། བྱ་བ་གཏན་ནས་མི་བྱེད་པར། སྟེ་སྟེ་འབྲེལ་བྱེད་ཅམ་སྟོན་  
 བ། རྣམ་དབྱེ་བྱག་པ་འབྲེལ་སྟེ། རྟེ་པར་ན་བདག་གི་མིག་ལྟ་བུ། རྣམ་དབྱེ་གསུམ་  
 བྱག་གསལ་བྱེད་སྟེ། སུ་མཐའ་ཡོད་དང་མེད་པ་ཡི། བྱི་བྱི་བྱི་འི་ཡི་ལྟ་ཡིན། ཀམ་ཞིག་  
 ཀམ་ལས་བྱུང་བའམ། བྱེད་དང་ལྷུང་བའི་དོན་ལྟར་ན། རྣམ་དབྱེ་ལྟ་པ་འབྱུང་ཁུངས་  
 ཏེ། རྟེ་པར་ན་ཞལ་ནས་སོས་ལྟ་བུ། ཀམ་ལ་བྱེད་སྟེ་ནི་ནས་ལས་ཏེ། རྟེ་པར་དང་སྟེང་  
 པའང་ལྟ་པར་གཏོགས། ཀམ་ཞིག་ཡང་ཆོག་དོན་གོང་འོག་བྱ། བཙན་ཆུ་ཡོད་ན་སྟེང་པའི་  
 སྟེ། རྟེ་དང་ཀྱང་ཡང་འང་ཐོགས་སྟོར། རྣམ་གངས་བྱ་མས་དོན་བསྐྱར་ན། རྟེ་བྱེད་

ཏྲུང་སྒྲ་འཇུག་དགག་པ་དང་། བདག་དོན་ཡོད་ན་ཐོག་མཐའ་བྱ། ལ་ཐྱེད་ཏྲུག་རྣམས་  
 ཅི་རིགས་འཇུག་ཀྱང་དུ་ཡུར་པའི་ཆོག་ཤད་ཀྱང་། དོན་ལ་བསྟེགས་པ་ཡོད་ན་སྒྱུར། དེ་  
 བཞིན་བསྟན་བྱ་ལྟག་ཡོད་ན། ལྟག་བཅས་སྒྲ་སྒྱུར་ཆོག་དོན་ནི། རྫོགས་ན་སྒྲར་བསྟེན་  
 སྒྲ་རྣམས་སྒྱུར། དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་ཅེ་ན། མོ་ཡིག་དབྱངས་དང་མི་ལྡན་ན། སོ་  
 ཡིག་གསལ་བྱེད་བརྗོད་མི་རུས། དེ་ཕྱིར་དབྱངས་ལྡར་བཞེད་པ་བདེ། སོ་ཡིག་དབྱངས་  
 ལྡན་དེ་དག་ལའང་། རྫོགས་འཇུག་བཅུ་པོ་མ་ཞུགས་ན། དོན་གྱི་རོ་པོ་ཅམ་སྟོན་  
 པའི། མིང་དང་དོན་གྱི་བྱད་པར་རྣམས། སྟོན་པའི་ཆོག་དང་དོན་ལྡན་པའི། དག་གི་  
 བརྗོད་པ་ཡོད་མིན་ཏེ། ཡི་གའི་ཁོངས་ནས་མིང་དབྱང་ཞིང་། མིང་གི་ཁོངས་ནས་ཆོག་  
 བྱང་ནས། ཆོག་གིས་དོན་རྣམས་སྟོན་པས་སོ། མིང་ཆོག་བརྗོད་པ་མེད་ན་ནི། བྱུ་  
 མོང་བྱུ་མོང་མ་ཡིན་པའི། ཤེས་བྱ་སྟོན་པའང་མེད་པར་འགྱུར། དེ་ཕྱིར་འཕགས་ཡུལ་  
 མཁས་རྣམས་ཀྱི། རྫོགས་སྒྲ་འབྲངས་ནས་གསུངས་པ་འདི། སྒྲི་བོ་ཀུན་གྱིས་རྫོགས་ཀྱང་  
 ཅིག་ཆོག་གི་སྒྲ་ཅམ་འབྲུན་ཡང་། དོན་ལ་བྱད་པར་གཉན་ཏུ་ཆེ། དེ་ཕྱིར་བརྗོད་དག་ལ་  
 བརྟེན་ནས། མ་ཙོར་དོན་རྣམས་འཆོལ་བ་གཅེས། དོན་ལ་མི་སྒྲིངས་སྒྲིངས་པ་  
 ཡང་། ལྷགས་འདིར་མཁས་མིན་གྱིས་བྱེད་དེ། སྒྲ་ཤེས་དོན་ལ་མི་སྒྲིངས་ཞེས། མཁས་  
 པའི་གསུང་ལ་ཡོངས་སྒྲ་གྲགས། འདི་ལ་མ་སྒྲིངས་སྒྲིངས་ཆོད་ཀྱིས། འཆད་ཆོད་ཆོམ་  
 པའི་གྲར་འཇུག་པ། ཤམ་སྒྲིས་སེང་སྤགས་གྱོན་པ་བཞིན། བཅ་ཞིག་རྫོགས་པར་  
 འགྱུར། དེ་ཕྱིར་སྒྲོ་གསལ་དོན་གཉེར་རྣམས། ཏྲུག་འཇུག་དཀའ་གནད་གཟུགས་  
 བརྟན་ཀུན། གསལ་བར་འཆར་བའི་མེ་ལོང་འདིར། ལ་ཁྱར་གཟིགས་མོར་སྟོན་དང་  
 གྱེ། འདི་ལ་ནོངས་པའི་ཆོགས་མཆིས་ན། གཟུར་གནས་མཁས་པའི་སྟུན་སྲར་  
 འཆགས། ཁུང་ཟད་འབད་ལས་སོབ་པའི་དགོས། ཀུན་གྱིས་འདི་དོན་རྫོགས་པར་  
 ཤོག་ ཅིས་ཏྲུག་གྱི་འཇུག་པའི་སྒྲིང་པའི་དོན་མདོ་ཅམ་བརྗོད་པ་དཀའ་གནད་གསལ་  
 བའི་མེ་ལོང་ཞེས་བཤད་ནི། རང་གི་སྒྲོ་བ་བྱ་རྗེ་དྲང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོད་དང་དོན་གྲུབ་  
 སུན་ཆོགས་གཉིས་ཀྱི་དགོས་ཚུལ་ལྟར། མཁས་མཆོག་གི་ཏུ་པཎ་ཆེན་དང་ཐམས་ཅད་

མཁུན་པ་རྣམ་ལྟ་དྲ་དཔལ་བཟང་པོའི་བཞེད་པ་དང་མཐུན་པར་དབྱངས་ཅན་གྲུབ་པའི་  
དོ་རྩེས་ཐུར་བའོ། །

## ༡༡། །པོད་ཀྱི་ཡི་གེ་འི་སྤྱི་རྒྱུ་རྣམས་སྒྲོ་གསལ་འབྲུག་ངགས།

རྒྱུ་དམུ་དག་བསམ་གཏན་གྱི་མཆོ།

༡༡། །བཅུ་ཕྱག་འདབ་ལྡན་གེ་སར་རེག་ཅམ་གྱིས། །བྱུང་ལྡན་འདབ་མའི་སྤྱི་རྒྱུ་འགྱུར་  
འདོད་དག་བྱ། །འབྱུང་བའི་དཔལ་ལྡན་དྲི་བསྐྱར་མངར་བོ་ཡིས། །ཡངས་པའི་སྤྱི་རྒྱུ་  
ཆལ་སྤྱོད་དེ་མཛེས་གྱུར་ཅིག །གང་ཞིག་སྤྱལ་བྱེད་དབྱུ་གས་ཡོངས་བསྤྱལ་ན། །ཤིར་  
བའི་སྤྱི་རྒྱུ་དབྱུངས་འབྱུང་བའི་རྩ་རྩ་བཞིན། །བསིལ་ལྡན་བརྩ་སྤྱད་ཚུལ་ལྟགས་ལོར་འགའ་  
ཞིག །བྱིས་པ་ཆེ་དགའི་གཟིགས་མོར་འགྲེམས་དགོས་བྱུང་། །དེ་ཡང་སྤྱི་རྒྱུ་ཅུ་བ་དང་  
རྟགས་འབྲུག་གི་ཆ་བའི་ཆོག་འགྲེལ་ཞིག་སྤྱར་འབྱི་འདུན་གྱིས་འདིར་ཡི་གེའི་རྣམས་གཞག་  
སྤྱི་དོན་གྱི་ཚུལ་དུ་འཆད་པ་ལ། བྱུང་བ་མདོ་ཅམ་བཤད་པ་དང་། ཡི་གེའི་རྣམས་གཞག་  
གཉིས། དང་པོ་བྱུང་བ་མདོ་ཅམ་བཤད་པ། གངས་ཅན་བོད་ཡུལ་ཞེས་གྲགས་པའི་ཡུལ་  
སྤོངས་འདིར་གནའ་སྤྱི་མོའི་རྟལ་སྤྱུ་ཡུལ་ཐམས་ཅད་རྒྱས་གང་ནས་མིའི་འགྲོ་བ་མེད་པར་  
བཤད། དེ་རྒྱུ་རིམ་གྱིས་རྒྱ་བྱི་ནས་རི་བྲག་དང་ནགས་ཆལ་གྱི་ཡུལ། སྤང་ཆེན་དང་། སྤ་  
དང་། སྤུ་ལོགས་གཅན་གཟན་རི་རྟགས་གྱིས་གང་བར་བཤད། དེ་རྒྱུ་ཡུལ་འདིར་མིའི་  
འགྲོ་བ་ཆགས་ནས་ཡུན་རིང་ཞིག་ལ་རྒྱལ་བོ་མེད་ལ། པོད་ཀྱི་རྒྱལ་བོའི་ཐོག་མ་གཉའ་བྱི་  
བཅན་པོ་ཡིན་ཟེར། གཉའ་བྱི་བཅན་པོ་དང་། དེའི་སྤྱི་རྒྱུ་བྱི་བཅན་པོ། དེའི་སྤྱི་རྒྱུ་དེར་  
བྱི་བཅན་པོ། དེའི་སྤྱི་རྒྱུ་ཤོ་བྱི་བཅན་པོ། དེའི་སྤྱི་རྒྱུ་མེར་བྱི་བཅན་པོ། དེའི་སྤྱི་རྒྱུ་གདགས་  
བྱི་བཅན་པོ། དེའི་སྤྱི་རྒྱུ་སྤྱི་བྱི་བཅན་པོ་སྤྱི་བུན་ལ་གནམ་གྱི་བྱི་བུན་ཟེར། སྤྱི་བྱི་འི་  
སྤྱི་བྱི་གུམ་བཅན་པོ། དེའི་སྤྱི་རྒྱུ་དེ་གུང་རྒྱལ་གཉིས་ལ་བར་གྱི་སྤྱི་བྱི་གཉིས་སྤྱི་གྲགས།  
སྤ་མ་སྤོན་པོ་དང་འཐབ་པའི་རྟལ་སྤྱུ་བོད་རྟུ་བྱི་ཐོག་མ་བྱུང་བ་དང་། རྒྱལ་བོ་འདི་

གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྷན་ཞིང་ལ་ཚུ་འདྲེན་པ་དང་། ས་པོན་འདེབས་པ་སོགས་བྱུང་བེད། ཡང་  
 འདི་དེ་རྒྱུ་སྟག་གཟིག་ལོལ་མོ་ལྷུང་རིང་ནས་གཤེན་རབ་མི་བོར་གྲགས་པ་བྱུང་ནས་པོན་  
 དར་ཡང་ཡི་གེ་འབྲི་བའི་ལམ་ལུགས་སོགས་མེད་པར་མངོན། སྤྱི་དེ་བྱུང་རྒྱལ་གྱི་སྤྲུལ་ཨེ་  
 མོ་ལེགས། དེའི་སྤྲུལ་དེ་མོ་ལེགས། དེའི་སྤྲུལ་མི་མོ་ལེགས། དེའི་སྤྲུལ་བྱ་ཏུ་ལེགས། དེའི་  
 སྤྲུལ་འཁོར་ཞི་ལེགས། དེའི་སྤྲུལ་ཨི་མོ་ལེགས་ཏེ་རྒྱག་ལ་སའི་ལེགས་རྒྱག་བེད། དེ་ནས་བཟུང་  
 བཟུང་བེད་ཨེ། ཨེ་འབྲུལ་ནམ་གཞུང་བཅན། ཨེ་སྟོལ་གནམ་ཨེ། ཨེ་སྟོལ་པོ་ཨེ། ཨེ་སྟོལ་  
 བཟ། ཨེ་སྟོལ་པོ། ཨེ་རྒྱལ་པོ། ཨེ་རྒྱུ་བཅན་ནམས་ལ་ཨེ་བརྒྱད་བེད། དེ་ནས་རྒྱལ་ཏེ་  
 ཏུ་ལོང་བཅན། བྲི་བཅན་ནམ། བྲི་སྤྱད་དུང་བཅན། བྲི་སོག་རྩེ་བཅན་བཞི་ལ་འོག་གི་  
 བཅན་བཞི་བེད། བྲི་སོག་རྩེ་བཅན་གྱི་སྤྲུལ་ལྷ་སོ་སོ་རི་ཡིན་ལ། དེའི་རྒྱུ་ལྷ་སོ་བྱང་ལུ་  
 ལུ་ཐུ་སྤང་གི་ཡང་སོག་ཏུ། སྤང་སྤང་ལུག་རྒྱ་བ་དང་མདོ་ཨེ་བཟ་ཏོག་སོགས་ནམ་མཁའ་  
 བས་བབས་པས་ཚོས་ཀྱི་དབུ་བརྟེན་བེད་ལ་བཤད་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། ལྷ་སོ་སོ་  
 རིའི་སྤྲུལ་བྲི་གཉན་གཟུང་བཅན། དེའི་སྤྲུལ་འཁོར་གཉན་ཨེ་ལུ། དེའི་སྤྲུལ་སྟག་རི་གཉན་  
 གཟིགས། དེའི་སྤྲུལ་གནམ་རི་སྤྱོད་བཅན། དེའི་སྤྲུལ་ཚོས་རྒྱལ་སྤྱོད་བཅན་སྤམ་པོ་ཡིན་  
 ལ། འདིས་རྒྱ་བཟུང་ཀོང་ཁོ་དང་བལ་བཟུང་བྲི་བཅན་གཉིས་ཁབ་ཏུ་བཞེས་པ་ལས། སྤྱི་  
 མས་རྩོ་པོ་ཤུག་ལུ་ཞེ་དང་། སྤྱི་མས་རྩོ་པོ་མི་བརྒྱད་རྩོ་རྩེ་གདན་དྲངས་ནས་གཙུག་ལག་  
 ཁང་བཞེངས། མཐའ་འདུལ་ཡང་འདུལ་ཏུ་གཞོན་གྱི་ལྷ་ཁང་གངས་མང་པོ་བཞེངས། མི་  
 ཚོས་གཙང་མ་བཅུ་རྒྱག་གི་བྲིམས་བཏོད། དམར་པོའི་རིར་སོ་བྱང་བཅིགས་ཏེ་ཆབ་སྤྱིད་  
 བརྒྱུདས་པས། མཐའ་དབུས་ཀྱི་རྒྱལ་ཕན་རུ་མས་བྱས་འདུད་ལྷུར་བྲངས། སྟོན་ཆེན་སྟོན་  
 མི་སམ་རྩོ་རྩེ་རྒྱག་རུ་མངགས། སྟོན་ཆེན་དེས་རྒྱལ་པོའི་བཀའ་དང་རུ་བྲངས་ནས་བཟུང་  
 བེ་ཡིག་མཁན་ལེགས་བྲིན་ཀ་ར་དང་པརྟེ་ཏ་ལྷ་རིག་པའི་སང་གི་སོགས་སྟོབ་དཔོན་རུ་མ་  
 བརྟེན་ནས། ཡིག་རིགས་རྒྱག་ཏུ་མ་བཞི་དང་། སྤྱི་མཐར་སྟོན་པར་བསྐྱབས། འཕགས་  
 ལུལ་རུ་འང་མཁས་པའི་གྲགས་པ་འབར། བོད་རུ་ཕེབས་ནས་སྤྱི་མཁར་མ་རུར་རྒྱ་གར་རི་  
 ཡི་གེ་དཔེར་བྱས་ཏེ་བོད་ཡིག་གི་གཟུགས་བཅུམས་ཏེ་ཡིག་ཕུད་རུ་རྒྱལ་པོར་བྱ་དཀའ་

བའི་ལམ་ནས་དྲངས་པའི་བསྟོད་པས་ཆེད་ཏུ་བརྗོད་པས་དགེས་ཤིང་། རྗེས་སུ་རྒྱལ་བོས་  
ཀྱང་སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མི་ལས་ཡི་གེ་བསྟན་བས། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ཀྱང་བརྗོད་པའི་བརྟན་  
བཅོས་བརྟུང་མཛད། མདོ་རྒྱུད་ཏུ་མ་བོད་སྐད་ཏུ་བསྟར། ཡི་གེ་དང་རིག་གནས་ཤིན་ཏུ་  
དར་བར་བྱས་པ་སོགས་སྐུ་དྲིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ། སྟོབ་བཅོན་སྐམ་པའི་སྤྲས་ཆེ་བ་གྲུང་ཏུ་གྲུང་  
བཅོན་རྒྱལ་ལས་བཞག་ཀྱང་། ལོ་བཅོ་བརྟུང་ལ་གཤེགས་སྟབས། སྤྲར་ཡང་རྒྱལ་པོ་རང་  
ཉིད་རྒྱལ་ལས་བཞད། དེ་རྗེས་མང་སྟོང་མང་བཅོན། དེའི་སྤྲས་འདུས་སྟོང་མང་རྗེ། དེའི་  
དུས་ཆལ་པོ་ཆེའི་མི་བདུན་བྱུང་བེར། དེའི་སྤྲས་བྲི་ལྡེ་གཙུག་བརྟན། དེ་ལ་སྤྲས་འཇང་ཆ་  
ལྟ་དཔོན་རྒྱུས་པ་ལ། རྒྱ་རྗེ་ཡིའི་སྤྲས་མོ་ཁབ་ཏུ་བསྟན་ཀྱང་། མ་འཁྱོར་གོང་ཏུ་རྒྱལ་བུ་  
འདས་པས། བྲི་ལྡེ་གཙུག་བརྟན་གྱི་བཙུན་མོར་བྱས། རྒྱལ་པོ་དེ་ལ་མས་ཨག་ཆོམ་ཡང་  
བེར། དེའི་སྤྲས་བྲི་སྟོང་ལྡེ་བཅོན། འདིའི་དུས་སུ་མཁན་སྟོབ་ཆོས་གསུམ་གྱིས་བསམ་  
ཡས་ཀྱི་གཙུག་ལག་ཁང་བཞེངས། ལྡེ་རྫོང་གསུམ་བསྟར། རབ་བྱུང་གི་ལྡེ་བཙུགས་ནས།  
བརྟན་པ་རྒྱས་པར་བྱས། དེ་རྗེས་སུ་ལྟ་ཞེ་བཅོན་པོ་བྱུང་། འདིའི་དུས་སུ་དབུལ་བྱུག་ལན་  
གསུམ་བསྟམས་བེར། དེའི་རྗེས་སུ་ལྟ་ཉིག་བཅོན་པོ་བྱུང་། དེ་ལ་སྤྲས་ལྡེ་ཡོད་པའི་རྒྱུང་བ་  
མངའ་བདག་བྲི་རལ་བ་ཅན་གྱིས་རྒྱལ་ས་བཟུང་། འདི་བ་བརྟན་པ་ལ་ཤིན་ཏུ་དད། རྒྱ་  
བོད་བར་ཏུ་རྩོེ་རིང་བཙུགས། མཁས་པ་ཏུ་མ་བསྟལ་ཉེ་བོད་ཡིག་སྐད་གསར་བཅད་གྱིས་  
དག་བཅོས་མཛད། དེ་རྗེས་དེའི་གཅེན་སྲུང་དར་མ་ཞེས་པའི་རྒྱལ་པོ་དེས་པརྩེ་ཉ་དང་  
ལོ་ལྷ་བ་ཏུ་མ་ཡུལ་ཕུད་བཅར་ནས་ཆོས་བྲིམས་རྒྱལ་བྲིམས་ཐམས་ཅད་ཉམས་པར་བྱས་  
པའི་རྒྱུན་གྱིས་སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིའི་གསུང་གི་བརྗོད་བརྟན་བཅོས་གཞན་ནམས་ཀྱང་  
རུབ། ཆོས་སྤྲིད་རིག་གནས་སོགས་ཉམས་པར་བྱས། ལྷགས་མེད་གྱིས་གཉའ་གནོན་བྱས་  
པའི་རྒྱུན་ལས་རིམ་གྱིས་འབངས་གྱུན་ལོག་བྱུང་། དེ་ནས་བཟུང་བོད་རྒྱུ་ལ་དབང་བའི་  
རྒྱལ་པོ་ཞིག་མ་བྱུང་། ཕྱིས་སུ་རྟོར་རིན་གྲུར་གྱིས་རྒྱ་ནག་སོགས་ལ་དབང་བསྟར་སྐབས།  
ས་སྐུ་བས་བོད་ལ་དབང་བསྟར་པ་སོགས་འཕྲོ་འགྱུར་རྣམས་ཤིག་བྱུང་ངོ་། །འོན་ཀྱང་  
སྲུང་དར་མས་རྒྱལ་བྲིམས་དང་ཆོས་བྲིམས་བསྟུབས་པའི་རྗེས་སུ་སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིའི་

གསུང་གི་བརྗོད་པའི་གཞུང་གཞན་མ་རྟེན་གྱི་ཁུ་ཁུ་བ་དང་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་  
གཉིས་གཞིར་བཞག་ནས་མཁས་པ་རུ་མས་དག་ཡིག་དང་། དགོངས་འགྲེལ་མོགས་ཀྱི་  
གཞུང་རྩིས་མང་རོ། །

ཡི་གེ་རི་རྣམ་གཞག་དངོས་བཤད་པ།

ཡི་གེའི་རྣམ་གཞག་དངོས་དང་། རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་འཕྲོས་དང་བཅས་པ་བཤད་པ་  
 དང་། ཚིག་མཐད་གཞན་བཤད་པ། རྟགས་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ། རྫོང་རྫོང་འབྱེད་པའི་  
 མིར་མཐའ་དབྱེད་པ། རར་བྱང་ཚོམ་ལྷགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅུང་ཟད་བཤད་པ་དང་བཅས་  
 ས་བཅད་རྒྱག་གི་རྫོང་རྣམ་བཤད་པ་ལ། བོད་ཡིག་གི་རྣམ་གཞག་ནི་སློབ་དཔོན་ཐོན་མིས་  
 ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཡི་གེ་དཔེར་བྱས་ནས་བཟོས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་ལུང་དཔེར་བྱས་ནས་  
 བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་དབྱེ་ཅན། ལུང་དཔེར་བྱས་ནས་བོད་ཡིག་དབྱེ་མེད་བཟོས་པར་གྲགས་  
 གོ། །ཀྱུ་གར་ལ་དབྱངས་བརྒྱ་རྒྱག་དང་། གསལ་བྱེད་སོ་བཞི་ཡོད་ལ། དེ་དག་བོད་ཀྱི་  
 ཡི་གེའི་གཟུགས་སུ་འབྲི་བའི་ཐབས་ཚུལ་ཐོན་གྱི་སོ་སྟོ་བ་དག་གིས་མཛད་པ་འདི་ལྟར།  
 དབྱངས་བརྒྱ་རྒྱག་ནི། ཨ་ཨྱ་ཨི་ཨྱི་ཨུ་ཨུ་རི་རྫི་ལི་ལྷི་ཨེ་ཨི་ཨོ་ཨྱོ་ཨོ་ཨུ་རྣམས་སོ། །དེ་དག་  
 ལས། ཨ་ཨི་ཨུ་རི་ལི་རྣམས་མིག་འཇུག་གཅིག་གི་ཡུན་ལ་འབོད་དགོས་སྐབས་ཡི་གེ་ཐུང་  
 ཅུ་ཟེར། ཨྱ་ཨྱི་ཨུ་རྫི་ལྷི་ཨེ་ཨོ་རྣམས་མིག་འཇུག་གཉིས་ཀྱི་ཡུན་ལ་འབོད་དགོས་སྐབས་ཡི་  
 གེ་རིང་བོ་ཟེར་ཞིང་། དེའི་སྐུ་མ་ལྷ་ལ་རིང་ཆ་ཅན་ཟེར། ཨི་ཨོ་གཉིས་མིག་འཇུག་གསུམ་  
 ཀྱི་ཡུན་ལ་བརྗོད་དགོས་སྐབས་ཤིན་ཏུ་རིང་བོ་གེ་ག་ཅན་ཟེར། ཨོ་ལ་སྟུ་ལྷན་ནས་ཆེས་  
 སྤང་རོ་ཅན་དང་། ཨུ་ལ་རྣམ་བཅད་ཅན་ཟེར་རོ། །གསལ་བྱེད་སོ་བཞི་ནི། ཀ་ཁ་ག་  
 མ་ང་། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་ ཏ་ཐ་ཏ་ཉ་ ཏ་ཐ་ད་ཉ་ན། པ་ཕ་བ་ཉ་མ། ཡ་ར་ལ་ལ། ཤ་  
 ཎ་ས་ཏ། སྤ། རྣམས་སོ། །སློབ་དཔོན་གྱིས་དེའི་ནང་ནས་འདོར་ལེན་ངེ་ལྟར་བྱས་ཚུལ་  
 ནི། བོད་ལ་རིང་ཐུང་གི་རྣམ་གཞག་མེད་སྐབས། དབྱངས་བརྒྱ་རྒྱག་ནང་གི་ཨྱ་ཨྱི་ཨུ་ཨི་  
 ཨོ་ཨྱོ་ཨུ་དང་། རི་རྫི་ལི་ལྷི་རྣམས་དོར། དབྱངས་དང་བོ་ཨ་ཡིག་གསལ་བྱེད་ཏུ་བསྒྲན།



ལྷག་མ་ཨི་ཤུ་ཨི་ཨོ་བཞི་ལ་དབྱངས་ཡིག་གི་ངེས་པ་མཛད་པ་ཡིན། གསལ་བྱེད་སོ་བཞི་  
ལས་སྟ་རྩ་རྩ་རྩ་རྩ་འབྲུག་པོ་ལྷ་དང་། ཏ་ཐ་ཏ་ཐ་རྩ་ཡོག་པ་བཞི་དང་། རྩོ་བ་ཏ་ཡིག་  
དང་། མཐར་ཟད་ཀྱི་ཡི་གེ་སྟ་རྩ་བཅུ་གཅིག་དོར། དེའི་ལྷག་མ་གསལ་བྱེད་ཉེར་གསུམ་གྱི་  
ཐོག་ཏུ་དབྱངས་ནས་སྒྲངས་པའི་ཨོ་ཡིག་དང་། རྩོད་ཏུ་ཅ་ཆ་ར་གསུམ་དང་། སྟང་ཏུ་ཞ་  
ཟ་ལ་གསུམ་རྩ་ཡི་གེ་དྲུག་གསར་ཏུ་བསྟན་ནས། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་གངས་སུམ་ཅུར་ངེས་  
པར་མཛད་དོ། །དེའི་ཕྱིར་དེད་ཏུས་སྟོབ་དེབ་འགའ་ཞིག་གི་ནང་ཏུ་འབྲུག་པོ་ལའི་རྩེད་ཏུ་  
ཡིག་གསར་རེ་སྟོན་ཁུལ་གྱིས་འབྲུག་པོ་དུག་ཟེར་བ་དང་། ཡོག་ཡིག་ལྷ་སོགས་བོད་ཀྱི་སྟང་  
ཡིག་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་བྲིས་ཏེ་དཔེ་བཅོད་སོགས་འཛོག་པ་ནི་བོད་རང་སྟང་གྱི་གདངས་ལ་མ་  
བརྟགས་ཤིང་། སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིས་འདོར་ལེན་རི་ལྟར་བྱས་ཚུལ་སོགས་ལ་བརྟག་དབྱང་  
མ་ཞུགས་པར་སྟང་དོ། །སམ་རྩོ་ཏ་དང་། བརྩེ་ཏ་སོགས་བྲིས་པ་ཡོད་དོ་ཞེན་དེ་དག་  
ནི་ལོགས་སྟུར་གྱི་སྟང་ཡིན་ལ། དེ་ལྟར་འཕགས་ལུལ་གྱི་སྟང་གདངས་བོད་ཡིག་ཏུ་བྲིས་  
ཚད་འཛོག་དགོས་ན། དབྱངས་བཅུ་དྲུག་དང་། གསལ་བྱེད་སོ་བཞི་ཐམས་ཅད་བོད་ཀྱི་  
སྟང་ཏུ་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། རྩ་ནག །སོག་པོ། ཕྱི་སྒྲིང་བ་སོགས་གྱི་སྟང་གདངས་བོད་  
ཡིག་ཏུ་བྲི་དགོས་པ་ཏུ་མ་ཞིག་བོད་ཡིག་གི་དབྱངས་གསལ་གང་ཏུང་ཞིག་ཏུ་བསྟན་ནས།  
དབྱངས་བཞི་ལས་ལྷག་པ་དང་། གསལ་བྱེད་བརྒྱ་ལྷག་ཏུ་མ་ཡོད་པར་འབྱུར་རོ། །ཁོང་  
གི་ལོགས་སྟུར་གྱི་དབྱངས་བཅུ་དྲུག་དང་། གསལ་བྱེད་སོ་བཞི་བོད་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་སུ་  
བྲིས་པ་ཡང་། ལོགས་སྟུར་གྱི་སྟང་དང་གཟུངས་སྟུགས་སོགས་བཅོད་པ་དང་འདོན་ཆེད་  
དེ་ལྟར་འབྲི་བའི་ཕྱག་སྟོལ་སྟོན་གྱི་སོ་རྩ་བ་དག་གིས་གནང་བ་ཡིན་གྱི། བོད་རང་གི་སྟང་  
ལ་འབྲུག་པོ་དང་། རིང་ཐུང་སོགས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སྟོབ་དཔོན་ཐོན་  
མིས་དོར་བ་ཡིན་རོ། །ཡང་རྩ་ནག་གི་སྟང་གདངས་ཐོན་ཕྱིར། རྩ་དང་སྟུ་ལུ་སྲི་ཡི་གེ་  
ཁ་ཤས་བསྟན་འབྱུར་དཀར་ཆག་ནོར་སྲི་བྲིང་བ་སོགས་སུ་ཡོད་པ་ལྟར་གནང་ཏུས་ནས་  
ཡོད་པ་བཞིན། དེད་ཏུས་སུ་འང་མཁས་པ་ཏུ་མས་ལག་ལེན་ཏུ་ཡོད་པར་སྟང་། སྟོབ་  
དཔོན་ཐོན་མིས་ཅ་སོགས་ཡི་གེ་དྲུག་གསར་ཏུ་རྩེད་པའི་ཁྱེན་ནི། ཁོང་གིས་འཕགས་ལུལ་

གྱི་སྐད་ནམས་པོད་ཏུ་བསྐྱར་པའི་ཆོ། པོད་ཡིག་འཕགས་ལུལ་བའི་ཡི་གེ་ལྟར་བྱས་ན་དེའི་  
 བར་ཏུ་པོད་ལ་མི་མཁོ་བ་ཏུ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། པོད་སྐད་ཀྱི་གདངས་འཕགས་ལུལ་བ་  
 ལ་མེད་པ་ཏུ་མ་ཞིག་ཡོད་ལྟ་བུ། པོད་ཡིག་བཟོ་ཁྱིང་ལེགས་སྐྱར་བསྐྱར་དཀའ་བ་བྱུང་  
 བས། ཁ་སྐབ་ཏུ་གཟིམས་ཏེ་བཞུགས་པ་ན། སར་ཆ་མེད་པའི་མི་ཞིག་སྤེལས་པར་བྱིད་  
 གང་ནས་བྱོན་དྲིས་པར། ཞང་ཞུང་ནས་འོངས་ཟེར། གང་ཏུ་འགྲོ་དྲིས་པར། ཟ་འོར་ཏུ་  
 འགྲོ་ཟེར། ཅི་བྱེད་ཏུ་འགྲོ་དྲིས་པས། ར་ཉོ་ཏུ་འགྲོ་ཟེར། བམ་འོངས་དྲིས་པས། ཅི་ཆ་ཟེར་  
 བའི་ཆོག་བྱར་ལ་བཟླགས་ཏེ། ཞང་ཞུང་ནས་འོངས་ཞེས་པའི་ཆོག་བྱར་ལས་ཞ་ཡིག་ཆེད།  
 ཟ་འོར་ཏུ་འགྲོ་ཞེས་པའི་ཆོག་བྱར་ལས་ཟ་ཡིག་དང་འ་ཡིག་གཉིས་ཆེད། ར་ཉོ་ཏུ་འགྲོ་  
 ཞེས་པའི་ཆོག་བྱར་ལས་ར་ཡིག་ཆེད། ཅི་ཆ་ཞེས་པའི་ཆོག་བྱར་ལས་ཅ་ཡིག་དང་ཆ་ཡིག་  
 གཉིས་ཆེད་དེ། ཡི་གེ་བྱུག་འཕགས་ལུལ་བའི་སྐད་གདངས་ལ་མེད་མོད། པོད་སྐད་ལ་  
 མེད་ཏུ་མི་བྱུང་བར་དགོངས་ནས་དེ་བྱུག་གསར་ཏུ་བསྐྱར་པར་གྲགས་སོ། །དེ་ལྟར་པོད་  
 རང་སྐད་ལ་དབྱངས་བཞི་དང་། གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུ་དགོས་ཤིང་། དེ་ལས་མང་མི་དགོས་  
 པ་ནི་པོད་ཀྱི་མཐའ་དབུས་ལུལ་སྐད་གཙོ་ཆེ་བ་ནམས་སྟ། ཡི་གེ་དེ་ནམས་ངེས་པར་ཡོད་  
 ལ། དེས་མི་འདར་བ་མེད་པར་སེམས་སོ། །འོན་ཀྱང་པོད་རིགས་ཡིན་ཀྱང་སྐད་བྱར་བ་  
 ཡོད་པ། རྒལ་མོ་ཆ་བ་རོང་བ་དག་ལྟ་བུ་ཡོད་དོ་ཞེ་ན། རྒལ་རོང་གི་སྐད་སྐར་པོད་སྐད་  
 ཡིན་མོད། བར་སྐབས་ཤིག་ནས། ལུལ་ཏུས་ཀྱི་དབང་གིས་ཁ་བཤལ་ནས། པོད་གཞན་དག་  
 དང་ཐུག་འཕྲད་ཆེར་མེད་པར་ཏུས་ལུན་རིང་བོ་སོང་བས་རིམ་གྱིས་འགྱུར་སོང་བ་ཡིན་ཏེ།  
 ད་ཏུང་ཁོ་ཆོའི་སྐད་ཀྱི་ནང་ཏུ་པོད་སྐད་ཤིན་ཏུ་མང་ལ། ཁོ་ཆོའི་རང་སྐད་དག་ཀྱང་པོད་  
 སྐད་ཀྱི་སྐྱེ་འབྱུར་བ་ཡིན་པ་གསལ་བོར་ཤེས་ཅུས་པ་དང་། མིང་པལ་ཆེར་ཨ་མདོ་འཕྲོག་  
 པའི་སྐད་གདངས་དང་ཐག་ཉེ་བར་ཡོད་པ་དང་བརྟེན་མང་བོ་ཡོད། འཕྲོས་དོན་ཅུང་  
 ཟད་བཤད་ནས་དཔུས་ལ་འཕྲག་པ་ལ། དེ་ལྟར་པོད་ཡིག་ལ་དབྱངས་བཞི་དང་། གསལ་  
 བྱེད་སྐུམ་ཅུ་ཡོད་པ་སློབ་དཔོན་གྱིས་གཏན་ལ་པལ་པའི་དབྱངས་བཞིའི་གོ་རིམ་ནི། ཨི་  
 ལུ་ཨི་ཨོ། གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུའི་གོ་རིམ་ནི། ཀ་ཁ་ག་ང་། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཏ་ཐ་ད་ན། པ་མ་

བ་མ། ཅ་ཚ་ཇ་མ། ཞ་ཟ་འ་ཡ། ར་ལ་ཤ་ས། ཉ་ཞ། རྩམས་ཏི་གསལ་བྱེད་ལ་ཕྱི་བ་བྱེད་  
དང་བརྟན་ཡོད། སྡི་བ་རེ་ལ་ཡི་གེ་བཞི་བཞི་བྱས་སོ། །གསལ་བྱེད་སྤྱམ་ཙུའི་ནང་ནས།  
ག་ང་ད་ན་བ་མ་འ་ར་ལ་ས་བརྩ་ནི་རྩེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་དང་། ད་ས་གཉིས་རྩེས་འཇུག་  
རྩ་མ་ཟད་ཡང་འཇུག་ཀྱང་ཡིན་ལ་ད་དྲག་ས་དྲག་ཀྱང་ཟེར། རྩེས་འཇུག་བརྩའི་ནང་གི་ག་  
ད་བ་མ་འ་ལ་ཕྱི་སྡོན་འཇུག་ཡིན་ལ། འཕྱལ་ཡིག་ཀྱང་ཟེར། རྩེས་འཇུག་ཡིན་པ་མ་ཟད་  
སྡོན་འཇུག་ཀྱང་ཡིན། དེའི་ལྷག་མ་གསལ་བྱེད་ཉི་ཤུ་ནི་སྡོན་རྩེས་གང་ལ་ཡང་མི་འཇུག་  
པའི་མིང་གཞི་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ། །དབྱངས་བཞི་ནི་གསལ་བྱེད་གྱི་ཡི་གེ་ལ་ཞུགས་ནས་དོན་  
སྟོན་དགོས་ལ། དཔེར་ན། ཀི་ཀུ་གེ་གོ། ཞེས་ཀ་ལ་དབྱངས་བཞི་རིམ་བཞིན་ཞུགས་པ་  
དཔེ་འདིས་མཚོན་ནས་གསལ་བྱེད་གཞན་རྩམས་ལ་འང་ཤེས་པར་བྱོ། །

རྩེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྩ་འཇུག་ཚུལ་ནི། དཔེར་ན། ངག་ ཁང་། ཚད་། ཉན། ཁབ།  
ལམ། དགལ། ཤར། ཉལ། བས། ལྟ་བུའོ། །ད་དྲག་གམ་ད་ཡང་འཇུག་ཅན་ནི། དཔེར་  
ན། པ་རོལ་ཕྱིན་དུ། འདིར་བྱོན་དུ། བཟང་བོར་གྱུར་དུ། སྐད་བརྒྱུར་དུ། བཀའ་སྒྲོལ་དུ།  
ལྟ་བུའོ། །ས་དྲག་གམ་ས་ཡང་འཇུག་ཅན་ནི་དཔེར་ན། རེགས། ཡངས། བབས། ཁམས།  
ལྟ་བུའོ། །སྡོན་འཇུག་ལྷ་འཇུག་ཚུལ་ནི། དཔེར་ན། གུ་ཙྱུ། དུགལ། བསམ། བྱལས།  
ལཾར། ལྟ་བུའོ། །རྩེས་འཇུག་བརྩ་ནི་གསལ་བྱེད་སྤྱམ་ཙུ་པོ་ལ་བྱེད་མེད་ཏུ་འཇུག །ཡང་  
འཇུག་ད་དྲག་ནི། རྩེས་འཇུག་ན་ར་ལ་གསུམ་དང་། ཡང་འཇུག་ས་དྲག་ནི། ག་ང་བ་མ་  
བཞིའི་རྩེས་སུ་འཇུག་གི་གཞན་ལ་མི་འཇུག །སྤྱིར་མཐའ་མེད་ཅན་དག་ལ་ཡང་རྩམ་དབྱེ་  
སོགས་སྟོར་ཆོའ་མཐའ་ཡོད་པའི་དབང་ཏུ་བྱེད་དགོས་ཤིང་། སྐད་གསར་བཅད་སྐབས་  
ནས་བརྩེད་འ་མཐའ་དོར་ལུགས་ནི། མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྒྱང་བ་སྡོན་འཇུག་ཅན་ལ་ངེས་  
པར་འ་མཐའ་དགོས་པ་དཔེར་ན། ཀཏལ། དཔལ། མཁལ། བཅལ། ཀདལ། མཐལ།  
གཉལ། ཀཟལ། དགལ། ལྟ་བུ། གི་གུ། ཞབས་ཀྱུ། འགྱེད་བུ། ར་རོ་ཅན་རྩམས་དང་། ར་  
ལ་ས་ཡི་མགོ་ཅན་དང་། ཡ་ར་ལ་ལཱའི་འདོགས་ཅན་རྩམས་ལ། འ་མཐའ་སྟོང་དགོས་པ་  
ཡིན་ནོ། །

[illegible]



པའི་ཕྱིར། དེ་བཞིན་རྒྱ་ཀ་པ་ཞེས་པ་མིང་དང་། ཀ་པའི་རྒྱར་ཞེས་པ་མིང་ཆོག་གཉིས་  
 ལུ་ཕྱེས་པའི་ཆོག་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱའོ། །ལེགས་སྐྱར་ལ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོའི་གཅིག་ཆོག་  
 ཉིས་ཆོག་སོགས་ལོགས་སུ་ཡོད་ཅོད། བོད་འདིར་དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཅམ་སྟོན་པའི་མིང་ལ་  
 རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་ཞེས་མིང་འདྲོགས་པ་ལས། ལོགས་སུ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་མེད། འོན་  
 །ཀྱང་། མི་དག་ བོད་དག་ཅེས་པ་ལྟ་བུའི་དག་སྐྱ་ཉིས་ཆོག་དང་། མི་རྣམས་། བོད་  
 རྣམས་ལྟ་བུའི་རྣམས་སྐྱ་མང་ཆོག་ཡིན་ཅོད། དཔེར་ན། རང་རེའི་མཁས་པ་སྤྲ་མ་དག་  
 གིས་འདི་ལྟར་གསུངས་ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་དག་སྐྱ་མང་ཆོག་ལ་འཇུག་པ་ཡང་སྐབས་རུ་མར་  
 ཡོད་པ་ཤེས་སྟེ། རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་མིང་ཅམ་གྱི་དཔེར་བཤེད་ནི། ལྷ། མི། མགོ། ཡན་  
 ལག་ མཚོག་ བཟང་། ཐོན་སྐྱེད། སྤྱི། རྒྱལ། རྒྱལ་ཁབ། ལམ། མདལ། གཤེར། སྐྱེད་  
 ཚེལ། གཡས། དབུས། བ་རོལ་ལྟ་བུའོ། །རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་རྫོགས་ཆོག་  
 ནི། གོ་ངོ་དོ་ནོ་བོ་མོ་འོ་རོ་ལོ་སོ་རྣམས་དང་། ད་དྲག་གི་དབང་གིས་ཏོ་བཅས་བཅུ་གཅིག་  
 ཡོད། རྫོགས་ཆོག་དང་། སྐར་སྤྱད། ལྷ་སྤྱད་རྣམས་ནི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན་ལ། དེ་  
 དག་ནི་རྫོགས་འཇུག་རང་འབྱར་སྐྱར་དཀོས། དཔེར་ན། མགོ་ནི་ཡན་ལག་མཚོག་གོ། བེན་  
 ཏུ་བཟང་ངོ་། ཐོན་སྐྱེད་ཕྱེད་དོ། །ཁ་ཟས་སྐྱིན་ནོ། །ས་ཐོན་བཟུང་བོ། །འདི་ནི་གཞུང་  
 ལམ་སོ། །འདི་ནི་མོའོ། །ང་ནི་དགའ་འོ། །གསེར་རོ། །རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནི་རང་རེའི་མེས་  
 རྒྱལ་ལོ། །གཞུང་འབྲུ་འབུལ་ལོ། །བྱ་བ་བྱས་སོ། །སྤྲ་བ་རུ་ཐེབས་སོ། །ས་རོལ་ཏུ་སྐྱོན་  
 ཏོ། །ལྟ་བུ། དོན་དེ་རེ་ཞིག་རྫོགས་པར་སྟོན་པས་རྫོགས་ཆོག་ཟེར་བ་ལས་དོན་ཡོངས་སུ་  
 རྫོགས་པར་སྟོན་མི་དགོས། རང་གི་རྫོགས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་སྐར་ཡང་རང་གི་ཆོག་གོགས་འབྱུང་  
 བ་སྤྱད་པའམ་མི་འབྱུང་བར་བྱས་པས་སྐར་སྤྱད་ཅེས་བཤེད། རང་གི་མཇུག་དེ་མ་ཐག་  
 ཏུ་ཆོག་རང་གི་ལྷ་པོའམ་གོགས་པོ་འབྱུང་བ་བསྐྱེས་པའམ་མི་འབྱུང་བར་བྱས་པས་ན་ལྷ་  
 སྤྱད་ཟེར། རྫོགས་ཆོག་དེ་དག་གི་རྫོགས་སུ་ཆོག་གཞན་འབྱུང་ཡང་། སྤྲ་མའི་ཆོག་གོགས་  
 མིན་ལ། འདིའི་ལྷ་སྤྱད་ཅེས་པའི་སྤྱད་ནི། འབྱེད་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱད་མིན་གྱི་མཇུག་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱད་  
 ཡིན་ནོ། །འོན་ཀྱང་གོ་སོགས་ཡོད་ཚད་རྫོགས་ཆོག་མིན་ཏེ། ཕྱིད་པ་བོ། ཆོར་པ་བོ་ལྟ་བུ་

བདག་སྤྲུང་དང་། ཡིན་པར་གོ་ལྟ་བུ་ཁོང་ཏུ་ཆུད་པའམ་ཤེས་པའི་དོན་དང་། འདི་གོ་ཞེས་  
པ་ངེས་བཟུང་དང་། བཅུན་མོ། ཡུ་མོ། མ་མོ། བུ་མོ་ལྟ་བུ་མོ་རྟགས་དང་། སྤྱི་བོ་ལྟ་བུ་  
མིང་རྒྱུར་ཡིན་པས་དེ་སོགས་ལ་མ་འབྲུལ་བ་དགོས་སོ། །

### རྒྱུ་དབྱེ་གཉིས་པ་སོགས་བབད་པ།

རྒྱུ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སྤྲུབ་བ་དང་། བཞི་བ་དགོས་ཆེད། བདུན་པ་གནས་གཞི་  
གསུམ་དང་། རྒྱུ་དབྱེ་བཟུང་གང་ཏུང་མ་ཡིན་པའི་ཆོག་ཤད། དེ་ཉིད་དང་། བདེན་  
པ་ཡང་ཟེར། ཆོ་སྐབས། དུས་སྟོན་པའང་ཟེར་བ་སྟེ་དོན་ལྡ་ལ་འཇུག་པ་ནི། སྤྲུ་ཏུ་ན་  
ལ་རྒྱུས་དང་། ཏུ་བསྐྱས་པའི་ར་ཡིག་དང་། ད་དྲག་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཐོབ་པ་ཏུ་  
ཡིག་སྟེ་བདུན་ཡོད་ལ། འདི་དག་གི་ཚབ་ཏུ་པལ་ཆེར་ལ་ཡིག་འགོ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་  
ལ་དོན་ཡང་ཟེར་ལ། སྤྲུ་ཏུ་ཏུ་རྒྱུས་ནི་སྟོན་མའི་རྩེས་འཇུག་ལ་སྟོས་པས་ཤད་གཞན་  
དབང་ཅན་ཡིན་ལ། ར་ལ་གཉིས་སྟོན་མའི་མཐའ་ལ་མི་སྟོས་པས་ཤད་རང་དབང་ཅན་  
ཟེར། འདི་དག་མིང་མཐའ་གང་ལ་འཇུག་པ་ནི། ས་སྤྲུ་ག་བ་ད་དྲག་ཏུ། །ང་ད་ན་མ་ར་  
ལ་ཏུ། །འ་དང་མཐའ་རྟེན་མེད་མཐར་ཏུ། །འདི་དང་ར་མཐའ་བྱ་བ་གཅིག། ར་ལ་གཉིས་  
ནི་རང་དབང་ཅན། ཞེས་པ་ལྟར། ས་མཐའ་རྟེན་ཅན་གྱི་རྩེས་སྤྲུ་སྤྲུ་དང་། ག་བ་ད་དྲག་  
མཐའ་རྟེན་ཅན་ལ་ཏུ། །ང་ད་ན་མ་ར་ལ་མཐའ་རྟེན་ཅན་ལ་ཏུ། །འ་མཐའ་རྟེན་ཅན་དང་  
རྩེས་འཇུག་མེད་པ་དག་གི་རྩེས་སྤྲུ་ཏུ་དང་། ཏུ་བསྐྱས་ནས་དེའི་ཚབ་ཏུ་ར་རྩེས་འཇུག་གི་  
ཚུལ་ཏུ་འཛོག་པ་དང་། ར་ལ་གཉིས་མཐའ་རྟེན་ངེས་པ་མེད་པར་འཇུག་པ་སོགས་དཔེར་  
བརྗོད་གྱིས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

### ལ་དོན་རྒྱུས་རྒྱུ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སྤྲུབ་པར་འཇུག་ཚུལ།

རྒྱུ་དབྱེ་གཉིས་པ་སྤྲུར་སའི་གཞི་དེ་ལ་བྱ་བ་གཞན་ཞིག་བྱས་པའམ་བྱེད་བཞིན་པ་  
དང་། བྱེད་འཇུར་གང་ཏུང་སྟོན་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། གཡས་སྤྲུ་ཉལ་ཞེས་པའི་

གཡས་བྱ་བ་བྱེད་སའི་གཞི་དང་། ཉལ་བ་ནི་གཞི་དེ་ལ་བྱེད་པའི་བྱ་བ་ཡིན་པར་རྣམ་  
 དབྱེ་སྟུ་ཡིག་གིས་གོ་བ་ལྟ་བུ། རྣམ་དབྱེ་སྟུ་ཡིག་མེད་ན། གཡས་ཉལ་ཞེས་བརྗོད་དགོས་  
 ལ། གཡས་ཉལ་བའི་གཞི་ཡིན་པར་མི་གོ་བར། ཉལ་བ་བོར་གོ་བར་འཕྱུར་རོ། །དེ་བཞིན་  
 ཅུ། ཤར་དུ་འགོ་ཞེས་པར་ཤར་གཞི་དང་། དེ་ལ་འགོ་བའི་བྱ་བ་བྱེད་པ་གོ་བ་རྣམ་དབྱེ་  
 སྟུ་ཡིག་གི་རྣམ་པ་ཡིན་ལ། རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པས་རྣམ་པར་དབྱེ་རྒྱ་ཡང་བྱ་བའི་གཞི་དང་  
 བྱ་བ་གཉིས་སོ་སོར་བྱེས་ནས་གོ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་པར་སྒྲུལ། དཔེར་ན། རྗེས་འཇུག་  
 སའི་རྗེས་སུ་སྟུ་ཡིག་ཡོང་བའི་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ནི། དབུས་སུ་འགོ། ལྷ་ལྷས་སུ་ལྷ་བརྒྱ།  
 རང་གི་ཐོད་གནས་སུ་གད་བདར་བྱེད། བོད་ཐོངས་སུ་སྲིད་དབང་འཇུགས། རང་ཁོངས་  
 སུ་སྲིད་དོན་བྱེད། མདོ་ཁམས་སུ་ཇ་ཤིང་འཇུགས་ལྟ་བུ། འ་དང་མཐའ་མེད་མཐར་དུ་  
 ཡོང་བའི་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ། རྣམ་མཁའ་དུ་གནས་གྱུ་འཕུར། རྒྱ་མཚོ་དུ་ཉ་མོ་ཅེ། ས་  
 གཞི་དུ་འབྲས་འདེབས། ཁང་བ་དུ་ཚོན་རྒྱག། སློབ་གྲུ་སློབ་སློབ་བྱེད་ལྟ་བུ། དུ་བསྐྱས་  
 པའི་དཔེ། རྣམ་མཁར་གནས་གྱུ་འཕུར། རྒྱ་མཚོ་དུ་ཉ་མོ་ཅེ། ས་གཞིར་འབྲས་འདེབས།  
 ཁང་བར་ཚོན་རྒྱག། སློབ་གྲུ་སློབ་སློབ་བྱེད་ལྟ་བུ། ར་མཐའ་ཅན་དང་དུ་བསྐྱས་པའི་  
 ར་ཡིག་གཉིས་མ་ཞོར་བ་དགོས། ག་བ་ད་དྲག་རྣམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་དུ་ཡོང་བའི་དཔེ་ལས།  
 ག་མཐའ་ཉེན་ཅན་ནི། ལག་དུ་སྦྱ་གྱུ་བཟུང་། དག་དུ་སྲིད་དོན་བཤད། འགྲོག་དུ་འཆོ་  
 སློབ་བྱེད། ཁང་ཐོག་དུ་བྱོ་འབྲབ་ལྟ་བུ་དང་། བ་མཐའ་ཉེན་ཅན་ནི། རྒྱལ་ཁབ་དུ་བཟོ་  
 ལས་བྱེད། ཐབ་དུ་མེ་བཏང་། ཅུབ་དུ་ཕྱུགས་ར་བཟོས། རྒྱབ་དུ་གོས་གསར་གྲོན་ལྟ་བུ།  
 ད་དྲག་ཅན་ནི། ཕྱི་རོལ་དུ་ག་སྒྲིག་བྱེད། བ་རོལ་དུ་མེ་མདའ་འཕངས་ལྟ་བུ། ང་ད་  
 ར་མ་ར་ལ་རྣམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་དུ་ཡོང་བ་དཔེར་ན། ང་མཐའ་ཅན་ནི། བད་དུ་ཡི་གེ་འབྲི།  
 ལྷ་ཐང་དུ་ལྷག་འཆོ། སློབ་ཁང་དུ་རིག་གནས་སློབ། ཞིང་ནང་དུ་འབྲས་འདེབས། ལྷ་  
 བུ། ད་མཐའ་ཅན་ནི། དམངས་ཁྲོད་དུ་ལས་དོན་བསྐྱབས། གནས་དེ་ཉིད་དུ་དཔེ་ཆ་  
 བཅུམས། རི་སྐོད་དུ་ཤིང་བཅུགས། ཐོག་ཤོད་དུ་མཇལ་འཕྲད་གནང་ལྟ་བུ། ར་མཐའ་  
 ཅན་ནི། བདུན་དུ་རི་མོ་བྲིས། གཡོན་དུ་དཔེ་ཆ་སློག། ལམ་ཆེན་དུ་ཕྱིན། ལྷ་ལྷན་དུ་ཡང་།



ཡང་སོང་། གནས་གཞན་དུ་ལྟ་སྐྱོར་ལ་སོང་། ལྟ་བུ། མ་མཐའ་ཅན་ནི། གཞུང་ལམ་དུ་རྟ་  
 དེལ་སོང་། རྩོམ་དུ་གསེར་དབུལ་བཅུག །གཤམ་དུ་ཡང་རྟགས་བརྒྱབ། ཁོ་བོའི་གམ་དུ་  
 གཏམ་བཤད་ལྟ་བུ། ར་མཐའ་ཅན་ནི། རྩལ་དུ་རྩལ་དངས། བེ་ཅིན་མཁར་དུ་འཐུས་མི་  
 མངགས། རི་བར་དུ་རི་དུགས་སོང་། ཤར་དུ་འབྲས་ཞིང་བཏབ། ལྟ་བུ། ལ་མཐའ་ཅན་ནི།  
 རྩེད་ཆོལ་དུ་ཤིང་བཅུགས། བཞུགས་ཀྱིས་དུ་གཏམ་བཤད། རྩོང་དཀྱིལ་དུ་རྟགས་བརྒྱབ།  
 རབ་གསལ་དུ་སྟོག་སྟོན་སྐྱོར་ལྟ་བུ། བ་ཡིག་མཐའ་ངེས་མེད་དུ་འཇུག་པ་ནི། དབུས་ན་  
 འཕྱོ། མདོ་ཁམས་ན་རྩེད་ཤིང་འཇུགས། བམ་མཁའ་ན་གནམ་གྱི་འཕྱར། ས་གནི་ན་འབྲས་  
 འདེབས། སྟོབ་ཀྱ་ན་སྟོབ་སྟོང་ཕྱེད། ལག་ན་སྦྱ་གྱ་བཟུང་། འཕྱོག་ན་འཕྱོང་ཕྱེད། ཐབ་  
 ན་མེ་བཏང་། ཕྱི་རོལ་ན་གྲ་སྟོག་བྱས། བྱང་ན་ཡི་གེ་འབྲི། ཐོག་ཤོད་ན་མཇལ་འཕྲད་  
 གནང་། རྟ་ལམ་ཆེན་ན་བརྟུགས། གཤམ་ན་ཡི་གེ་བྲིས། བེ་ཅིན་ན་འཐུས་མི་མངགས།  
 རྩོང་དཀྱིལ་ན་ཆོང་ཁང་བཅུགས་ལྟ་བུ། ལ་ཡིག་དེ་དག་གི་ཆོབ་དུ་མཐའ་ངེས་མེད་དུ་  
 འཇུག་པ་ནི། དབུས་ལ་འཕྱོ། རྩོད་གནས་ལ་གད་བདར་ཕྱེད། བམ་མཁའ་ལ་བྱ་འཕྱར།  
 རྩེ་མཆོ་ལ་བྱ་བཏང་། རྩེ་ནག་ལ་སོང་། ཁང་ཐོག་ལ་འཛེགས། འཕྱོག་ལ་ཐུགས་འཕྲོས།  
 ཐབ་ལ་མེ་བཏང་། རྩེ་ལ་ཐོས་ཐོན། བ་རོལ་ལ་རྩོ་འཕངས། ཐང་ལ་ལྷག་འཕྲོ། ཞིང་  
 ལ་ས་བོན་འདེབས། རི་རྩེད་ལ་ལམ་བཟོས། ལྟ་ལྟ་ལ་སོང་། ས་གཞན་ལ་ཡང་ཐེབས།  
 གནམ་ལ་བྱ་འཕྱར། དེའུ་འདམ་ལ་ལྷག །རས་དཀར་ལ་ཕྱོར་བརྒྱབ། ལྷགས་དཔར་ལ་  
 བཟོ་བཅོས་བཞིས། རང་ལྷལ་ལ་སྐད་བཏང་། འགྲིམ་འབྲལ་ལ་ཡི་གེ་བསྐྱར་ལྟ་བུའོ། །

### རྩམ་དབྱེ་བཞི་བ་དགོས་ཆེད་ལ་འཇུག་ཚུལ།

རྩམ་དབྱེ་སྐྱར་སའི་གཞི་དེ་ལ་བྱ་བ་བྱས་ཅམ་མཐའ་བྱེད་པ་ཅམ་ཞིག་སྟོན་པ་མ་ཡིན་  
 པར། རྩམ་དབྱེ་སྐྱར་སའི་གཞི་དེའི་ཆེད་དུ་འམ་དོན་དུ་བྱ་བ་ཅི་རིགས་སྟོན་པ་ཞིག་དགོས་  
 ཏེ། དཔེར་ན། རྩལ་ཁབ་འཕེལ་ཐབས་སུ་བཟོ་གྲ་འཇུགས། ཞེས་པའི་རྩལ་ཁབ་འཕེལ་  
 ཐབས་རྩམ་དབྱེ་སྐྱར་སའི་གཞི་དང་། གཞི་དེ་ལ་བཟོ་གྲ་འཇུགས་པའི་བྱ་བ་བྱེད་པ་ཅམ་

སྟོན་པ་ཡིན་ན། དེའི་རྣམ་དབྱེ་སྟུང་གཉིས་པ་ལས་སྟུབ་པར་འགྱུར་མོད། དེ་ལྟར་མ་  
ཡིན་པར་རྒྱལ་ཁབ་འཕེལ་ཐབས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འཕུང་དེའི་དོན་དུ་བཟོ་བྱ་འཇུགས་པར་སྟོན་པ་  
ཡིན་ལ། དེ་རྣམ་དབྱེ་སྟུང་སྒྲིབ་ཀྱིས་པས་གོ་བ་ཡིན། ཆོགས་བཅད་སོགས་ཀྱི་སྐབས། སྟུ་  
མེད་ན། རྒྱལ་ཁབ་འཕེལ་ཐབས་བཟོ་བྱ་འཇུགས། ཁྱེས་བཞེད་ཆོ་རྣམ་དབྱེ་སྟུ་བསྟུས་  
པ་ཡིན་པར་ཤེས་དགོས། གོས་སྟུ་རས་འཐག་ལྟ་བུ་ལ། རྣམ་དབྱེ་སྟུ་མེད་ན་གོས་རས་  
འཐག་ཅེས་པ་གོས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རས་འཐག་པ་མི་གོ་བར། རས་འཐག་པ་ཅེས་དུ་འགྱུར་  
རོ། ལ་དོན་བཞི་བ་དགོས་ཆེད་ལ་འཇུག་པ། དཔེར་ན། རྒྱལ་ཁབ་འཕེལ་ཐབས་སྟུ་བཟོ་  
བྱ་འཇུགས། གོས་སྟུ་རས་འཐག །ཁ་ཟས་སྟུ་འབྲས་ཉོས། སྟོན་གནས་སྟུ་ཁང་བ་བཅིགས།  
རི་དྲགས་བདེ་འདུ་རི་མགོར་སོང་། སྟོགས་དག་འདུ་རྟོགས་རམ་ཤེད། ཡོན་ཏན་ལོན་པ་  
དུ་བཅོན་འགྲུས་བསྐྱེད། དག་འགོག་པ་དུ་མཆོན་ཆ་བསྒྲིག །འཆོ་བ་དུ་རལ་ཚོལ་ཤེད།  
ལོ་ཐོག་ལེགས་པ་དུ་ལུང་ལྷག །རི་དྲགས་བདེ་འདུ་རི་མགོར་སྟེན། ཡོན་ཏན་ལོན་པར་  
བཅོན་འགྲུས་བཞིས། དག་འགོག་པར་མཆོན་ཆ་བསྒྲིག །འཆོ་བར་རལ་ཚོལ་བྱས། ལོ་  
ཐོག་ལེགས་པར་ལུང་ལྷག །སྟོགས་དག་འདུ་རྟོགས་རམ་ཤེད། ལོ་ཐོག་དུ་ཁིང་མོ། དག་  
འགོག་དུ་སྟོན་ལ་སོང་། བསྒྲིག་དུ་ལས་ཤེད་པ་འཆོགས། མེ་ཏོག་དུ་ཆུང་དས། ལྟོ་རྒྱབ་  
དུ་ཁིང་ལས་བྱས། དོན་འགྲུབ་དུ་འབད་བཅོན་བཞིས། ལས་དོན་རྒྱབ་དུ་ཁིང་གོང་ལ་  
སོང་། ཁང་ཐོག་འགེབ་དུ་རྩ་སྟོ་བཟོས། འགྲུལ་བ་པ་རོལ་སྟོལ་དུ་ཆུ་ཁར་སོང་། དཔལ་  
འབྱོར་འཕེལ་དུ་བཟོ་ཁིང་ལ་འབད། ལྷན་ཡིག་བསྐྱར་དུ་པེ་ཅིན་ལ་སོང་། རིག་གནས་  
མཐར་སྟེན་དུ་དུར་བཅོན་བྱས། ས་ཁིང་དུ་ས་ཆོད་བཞོས། ཁིང་ནང་བོང་མ་བཅུང་དུ་  
སོང་། རྒྱལ་ཁབ་སྤྱང་སྟོབ་དུ་མཆོ་དམག་བསྒྲིག །ཞིབ་དཔྱད་དུ་མི་ཁ་ཤས་སོང་། ཆུད་  
གཙོད་དུ་མི་མངགས། དོན་འགྲུབ་ཆེད་དུ་འབད་འབྲངས་བཞིས། ལྷན་སྟོན་དུ་ཡི་གེ་  
ལུ་ལ། ཡི་གེ་ལེན་དུ་སོང་། ལྷན་དུ་སྤང་སྟོས་བཞོས། རྒྱན་དུ་ལྷ་རིག་ཉོས། ཆོད་བགམ་དུ་  
གཏམ་དྲིས། བ་རོལ་བོ་ལ་ཆོད་བགམ་དུ་སྟེན། བྱམས་རར་ཞལ་འཛོམ་དུ་སྟེན། ཅ་ལག་  
གཡར་དུ་སོང་། སྟོས་བསྐྱར་དུ་འཆོགས། ཆུ་ཡུར་དུ་ས་ཆོ། བཞེས་སོར་དུ་དཀར་ཡོལ་

ཉོས། མཚམས་སྒྲིབ་ཏུ་ཡི་གེ་གིས། བྱང་སེལ་ཏུ་སྒྲིབ་པ་བཞེན། འཆིང་འགོལ་ཏུ་འཐབ་  
 རྩོད་བྱེད། འོད་གསལ་ཏུ་སྒྲིབ་ཏུ་བཞེན། སྒྲིབ་ཏུ་ཆ་འཐུང་། ཟས་གཡོ་བ་ལྟ་མེ་འབྱུང་།  
 རིག་པ་སྒྲིབ་ཏུ་བཞེན་འབྱུང་བྱེད། ལྟ་བུ། ལྟ་ཡིག་དེ་ཀྱན་གྱི་ཆ་བུ་འཇུག་པ་ནི། རྩལ་  
 ཁབ་འཕེལ་ཐབས་ལ་བཞེས་འཇུགས། ཞོས་ལ་རས་འཐུག། ཡོན་ཏན་ལེན་པ་ལ་བཞེན་  
 འབྱུང་དགོས། འཆོ་བ་ལ་ངལ་ཚུལ་བྱེད། མགོན་པོ་ལ་མེ་བཏང་། བྱང་པ་ལ་སྒྲིབ་བྱིན།  
 དག་འགོག་ལ་སྒྲིབ་ཏུ་སོང་། ག་སྒྲིག་ལ་ལས་བྱེད་འཆོགས། མེ་ཏོག་ལ་ཆུ་འདྲེན། རིག་པ་  
 སྒྲིབ་པ་ལ་བཞེན་འབྱུང་བྱེད། ཟས་གཡོ་བ་ལ་མེ་འབྱུང་། དོན་སྒྲུབ་ལ་བཞེན། སྐད་ཡིག་  
 བསྐྱར་ལ་ཤེ་ཅིན་ཏུ་སོང་། བོང་མ་བཟུང་ལ་སོང་། ཞིབ་དཔྱད་ལ་སོང་། རྩད་གཅོད་  
 ལ་སོང་། ཡི་གེ་ལེན་ལ་སོང་། རྩན་ལ་ཕུ་ཏིག་ཉོས། ཆོད་བགམ་ལ་དཀའ་གནད་འདྲི།  
 གྲོས་བཟུང་ལ་སོང་། བཞེས་པོར་ལ་དཀའ་ཡོལ་ཉོས། བྱང་སེལ་ལ་སྒྲིབ་པ་བཞེན། སྒྱི་  
 ཆོགས་རིང་ལུགས་ལ་འབད་བཞེན་བཞུས་ལྟ་བུའོ། ཟས་གཡོ་བ་ན་བྱ་བ་ཅི་སྒྲུབ་དགོས་  
 ཞེས་དྲིས་པའི་ལན་ཏུ། ཟས་གཡོ་བ་ལྟ་མེ་གཏོང་ཞེས་པའི་ན་ཡིག་ནི་དགོས་ཆེད་ཡིན་ལ།  
 ཟས་གཡོ་བའི་རུས་སུ་མེ་གཏོང་བ་ལ་བསམ་ནས་ཟས་གཡོ་བ་ལྟ་མེ་གཏོང་ཞེས་པའི་ན་  
 ཡིག་ཆེ་སྐབས་ཡིན། དེ་བཞིན་ཏུ་སྒྲིབ་པས་གཏུང་བའི་མི་ལ། སྒྲིབ་གཏུང་སེལ་ཆེད་ཏུ་  
 ཆ་འཐུང་། ཞེས་བཞེད་འདོད་ནས། སྒྲིབ་ཏུ་ཆ་འཐུང་ཞེས་བཞེད་པའི་ན་ཡིག་ནི་དགོས་  
 ཆེད་ཡིན་ཏེ། སྒྲིབ་ཏུ་བཞེད་འདོད་ཆེས་འབྲང་བྱིས། གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

### ནམ་དབྱེ་བཟུང་བ་གནས་གཞི་ལ་འཇུག་ཚུལ།

ནམ་དབྱེ་སྒྲིབ་པའི་གཞི་དེ་ལ་བྱ་བ་ཞིག་བྱས་པ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་། གཞི་དེའི་ཆེད་  
 ཏུ་བྱས་པ་དང་བྱེད་འབྱུང་གང་ཡང་མི་སྟོན་པར། གཞི་དེ་ལ་ཆོས་ཤིག་གནས་པར་སྟོན་  
 པ་ཅམ་སྟེ། དཔེར་ན། ལྷ་ལྷས་ན་རྟ་ཡོད་ཅེས་པས་གཞི་ལྷ་ལྷས་སུ་རྟ་ཡོད་པ་ཅམ་ལས།  
 གཞི་ལྷ་ལྷས་ལ་བྱ་བ་ཞིག་བྱས་པ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་། ལྷ་ལྷས་ཀྱི་ཆེད་ཏུ་བྱས་པ་འཇུག་བྱེད་  
 འབྱུང་ལྟ་བུ་གང་ཡང་མི་སྟོན། པར་གྱི་ནམ་དབྱེ་མེད་ན་ལྷ་ལྷས་རྟ་ཡོད་ཅེས་ལྷ་ལྷས་

དང་རྟ་གཉིས་སོ་སོར་ཡོད་པ་སྟོན་པ་ལས། ཚུ་ལྷས་དེ་ཉིད་རྟ་གནས་སའི་གཞི་ཡིན་པར་གོ་མི་རུས། རྣམ་དབྱེ་སྒྱར་བས་ཚུ་ལྷས་ཉིན་དང་རྟ་བཞེན་པ་ཡིན་པར་གོ་རུས་སོ། །ལ་དོན་བརྟན་པ་གནས་གཞི་ལ་འཇུག་པ་དཔེར་ན། ཤར་ཕྱོགས་སྤྱོད་ད། ལྷ་ཕྱོགས་སྤྱོད་ད། རྣམ་མཁའ་རྩ་ཉི་ཟླ་ཡོད། ལྷ་རྩ་རྒྱ་མཚོ་ཡོད། རྣམ་མཁའ་ཉི་ཟླ་ཡོད། ལྷ་རྩ་མཚོ་ཡོད། ཐབ་རྩ་མེ་ཡོད། བྱི་ཐོག་རྩ་བཞུགས་ཡོད། ལག་རྩ་སྒྲུག་ཡོད། བྱང་རྩ་རྒྱང་ཆེ། ཞིང་རྩ་ཐུ་གུ་སྒྲེས། ལྷགས་རི་རྩ་ཆད་རྩ་མི་བྱིས་མང་། བར་ཤོད་རྩ་མི་མང་། གཡོན་རྩ་དཔེ་ཆ་ཡོད། མདུན་རྩ་དཀར་ཡོལ་མངོས། གནམ་རྩ་འཇའ་ཚོན་བཟ། ལམ་རྩ་མི་མང་། མཁར་རྩ་བཟོ་ལས་ཡོད། ཤར་རྩ་འཕྱལ་འཁོར་མང་། རྒྱ་ཡལ་རྩ་འཕྱོར་བ་ཆེ། སྒྲིང་ཆལ་རྩ་མེ་རྟོག་བཞད། རྣམ་མཁའ་རྩ་ཉི་མ་ཤར། ས་གཞི་རྩ་ཆེ་ཤིང་རྒྱས། རི་རྩ་རི་དྲགས་གནས། ཐབ་རྩ་མེ་ཡོད། སྤང་རྩ་མེ་རྟོག་བཞད། བྱང་རྩ་རྒྱང་ཆེ། བར་ཤོད་རྩ་མི་མང་། ལྷོད་རྩ་དངོས་རྩས་མང་། མདུན་རྩ་དཀར་ཡོལ་མངོས། གནམ་རྩ་འཇའ་ཚོན་བཟ། ལམ་རྩ་མི་ཡོད། མཁར་རྩ་བཟོ་གྲ་ཡོད། སྒྲིང་ཆལ་རྩ་མ་བྱ་ཡོད་ལྟ་བུའོ། །ལ་ཡིག་ནི། ཤར་ཕྱོགས་ལ་ཡོད། རྣམ་མཁའ་ལ་ཉི་ཟླ་ཡོད། ལྷ་ལ་རྒྱ་མཚོ་ཡོད། བྱང་ལ་ལྷགས་པ་ཆེ། བྱི་ཐོག་ལ་བཞུགས་ཡོད། རྒྱབ་ལ་མི་ཡོད། ཐབ་ལ་མེ་འབར། ལྷགས་རི་རྩ་ཆད་ལ་མི་བྱིས་མང་། གཡོན་ལ་དཔེ་ཆ་ཡོད། མདུན་ལ་སྒྲག་བུམ་ཡོད། རྒྱལ་ཡོངས་ལ་མི་རིགས་མང་། གནམ་ལ་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་འཛོམས། མཁར་ལ་ཚོང་ཁྲོམ་ཆེ། རང་ཡུལ་ལ་བདེ་སྒྲིང་འཛོམས་ལྟ་བུའོ། །

### དེ་ཉིད་ལ་འཇུག་ཐུལ།

རྣམ་དབྱེ་སྒྱར་སའི་གཞི་དེ་ལ་བྱ་བ་ཞིག་བྱས་པ་དང་བྱེད་པ་སྟོན་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། རྣམ་དབྱེ་སྒྱར་སའི་བྱ་བའི་གཞི་དང་། བྱ་བ་གཉིས་སོ་སོར་མེད་པས་གཉིས་པ་མིན་ལ། རྣམ་དབྱེ་སྒྱར་སའི་གཞི་དེའི་ཆེད་དུ་བྱ་བ་བྱས་པ་དང་བྱེད་པ་ཅི་རིགས་སྟོན་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། རྣམ་དབྱེ་སྒྱར་སའི་དགོས་པ་བསྐྱབ་ཡུལ་གྱི་གཞི་དང་དེའི་དགོས་

པ་གཉིས་སོ་སོར་མེད་སྟབས་བཞི་བ་དགོས་ཆེད་ཀྱང་མིན། རྩམ་དབྱེ་སྒྱུར་སའི་གཞི་དེ་  
ལ་ཆོས་གཞན་ཞིག་གནས་པར་སྟོན་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པ་དང་། རྟེན་པའི་གཞི་དང་བརྟེན་  
པ་སོ་སོར་མེད་སྟབས། བརྟེན་པ་གནས་གཞིའམ་རྟེན་གནས་ཀྱང་མིན་ནོ། །དེས་ན་དེ་  
ཉིད་ནི་ལ་དོན་གྱི་ཚིག་སྤང་སྒྱུར་ས་དེ་ཉིད་གྱི་ངོ་བོར་གྱུབ་པའམ་སྒྱུར་ས་དེ་ཉིད་གྱི་ངོ་  
བོ་ཉིད་ཀྱི་གྱུབ་པར་སྟོན་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། གསལ་དུ་བཏང་། ཞེས་པའི་  
ཚིག་སྤང་སྒྱུར་སའི་གསལ་བ་དེའི་ངོ་བོར་བཏང་བའམ་དེའི་ངོ་བོ་ཇི་གསལ་དུ་བཏང་  
བའི་དོན་ཡིན་གྱི། གཡས་སུ་ཉལ་ལྟ་བུའི་བའི་ཡུལ་དང་བྱ་བ་གཉིས་སོ་སོར་ཡོད་  
པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་ལ། ཚིག་སྤང་དུ་ཡིག་མེད་ན་གསལ་བཏང་ཞེས་བརྗོད་ཆོ་གསལ་བ་  
གཞན་དུ་བཏང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལས་གོ་རྒྱ་མེད་པར་འགྱུར་རོ། །ལ་དོན་དེ་ཉིད་ལ་འཇུག་  
པ། དཔེར་ན། ཤེས་སུ་བརྟུག་ །དངོས་སུ་ཤེས། རྒྱས་སུ་བརྟུག་ །འདུས་བྱས་སུ་གྱུབ།  
ཞིང་ལས་མཉམ་ལས་སུ་ཡུར། ལེགས་སུ་བཏང་། སེམས་དཔལ་དུ་ངེས། ཁོ་དགའ་དུ་  
བརྟུག་ །བདེན་པ་དུ་གྱུབ། བྱ་བ་ཆེན་པོ་དུ་ངེས། རིན་པོ་ཆེ་དུ་ངེས། སེམས་དཔལ་  
ངེས། བདེན་པར་གྱུབ། ཆེན་པོར་ངེས། རིན་པོ་ཆེར་གསལ། རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོར་ཡུར།  
མཆོག་དུ་ཡུར། བདེན་ཚིག་དུ་གནས། ཏྲག་དུ་འབྲུག་ །རབ་དུ་གྱུབ། ཀྱན་བྱུང་དུ་སྟེལ།  
རི་ཟུང་དུ་བཏང་། ཤིན་དུ་བདེན། སེམས་འགྱུར་དུ་བརྟུག་ །ཐབ་ལ་འགྲིལ་དུ་  
བརྟུག་ །རི་མང་དུ་བཏང་། ཐང་ཆོད་ས་ཞིང་དུ་ཡུར། འོད་དུ་འཛོར། ལུགས་ངན་ཟད་  
དུ་བརྟུག་ །གཉིད་སང་དུ་བརྟུག་ །མི་ཐ་ཆད་དུ་ཡུར། རྗེ་བོར་འཕྲད་དུ་བརྟུག་ །ཁོ་བོ་  
བཞད་དུ་བརྟུག་ །དོན་གལ་ཆེན་དུ་གནས། སྒྲག་པ་སྒྲིན་དུ་སོང་། དག་པོའི་རུས་པ་རྗེ་  
ཞན་དུ་བཏང་། རྒྱལ་ཁབ་སྤྲ་བརྟན་དུ་ཡུར། ཕྱི་ཟན་དུ་བྱས་ནས་ཟོས། རས་རྒྱང་སྟན་  
དུ་བྱས་ནས་ཉལ། འཇིག་རྟེན་ཞི་འཇམ་དུ་སོང་། མི་རིགས་འདྲ་མཉམ་དུ་ཡུར། ཐག་  
པ་དམ་དུ་བཟུང་། སེམས་རྗེ་འཇམ་དུ་ཡུར། མེ་རྗེ་འབར་དུ་ཡུར། རྒྱ་འབྲུགས་དར་དུ་  
ཡུར། འོབས་དེ་རྒྱ་ཡུར་དུ་བཏང་། གསེར་དུ་གྱུབ། གངས་གྱི་རི་བོ་ཆོར་དུ་དངར། ལ་  
ཡིག་གི་དཔེ། ཞིང་ལས་མཉམ་ལས་ལ་བསྒྱུར། རི་ལེགས་ལ་བཏང་། ཚིག་དེ་བདེན་པ་

ལ་གནས། ཚོས་དེ་འདྲེས་བྱས་ལ་གྱུབ། རིམ་གྱིས་མི་དམངས་ལ་ཕན་པའི་ལས་འགུལ་  
 ཆེན་པོ་ལ་གྱུར། དེང་སང་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་གྱུར་འདུག །རྗེ་བཙུང་ལ་བཏང་། རྗེ་  
 གཙང་ལ་གྱུར། ཐང་ཆེན་ཞིང་ལ་བསྐྱུར། ཐ་སྙད་ལ་གྱུབ། མི་ཐ་ཆད་ལ་གྱུར། བོད་  
 སྐད་ལ་བསྐྱུར། འོན་ལ་གནས། སྤྱག་པ་སྤྱིན་ལ་གྱུར། རྗེ་འཇམ་ལ་སོང་། མི་རིགས་  
 འདྲ་མཉམ་ལ་གྱུར། ཚོང་ལས་སོ་ནམ་ལ་བསྐྱུར། རྒྱ་དར་ལ་ལོག །ལྷགས་གསེར་ལ་གྱུར།  
 རྗེ་གསལ་ལ་བཏང་། ཡང་ཚད་མའི་གཞུང་རྒྱལ་སྤྱི་བ་ལང་ལ་བ་ལང་མ་ཡིན་པ་མེད་  
 གསུངས་པའི་ལ་ཡིག་གི་ལྷན་དངས་ན་བ་ལང་ལ་དཀར་བལ་ཡོད། ཤིང་ལ་ཚན་དན་  
 ཡོད། བོད་མི་ལ་མཁས་པ་ཡོད། འབྲུ་རིགས་ལ་གྲོ་ཡོད། ལྷ་བྱ། བ་ལང་ལ་རྩ་ཡོད། ཅས་  
 པའི་ལ་ཡིག་བདུན་པ་གནས་གཞི་ཡིན་ལ། བ་ལང་ལ་དཀར་བལ་ཡོད། ཅས་པའི་ལ་  
 ཡིག་དེ་ཉིད་ཡིན། ཤིང་ལ་ལོ་མ་ཡོད་ཅས་པའི་ལ་ཡིག་གནས་གཞི་ཡིན་མོད། ཤིང་ལ་  
 ཚན་དན་ཡོད། ཅས་པའི་ལ་ཡིག་དེ་ཉིད་ཡིན། བོད་ཡུལ་ལ་མཁས་པ་ཡོད་ཅས་པའི་  
 ལ་ཡིག་གནས་གཞི་ཡིན་མོད། བོད་མི་ལ་མཁས་པ་ཡོད་ཅས་པའི་ལ་ཡིག་དེ་ཉིད་ཡིན།  
 བང་མཛོད་ནང་ལ་གྲོ་ཡོད། ཅས་པའི་ལ་ཡིག་གནས་གཞི་ཡིན་ལ། འབྲུ་རིགས་ལ་གྲོ་  
 ཡོད། ཅས་པའི་ལ་ཡིག་དེ་ཉིད་ཡིན། ཕྱི་མ་རྒྱལ་སྤྱི་དེའི་རོ་བོར་གྱུར་པའི་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཡོད་  
 པ་ལ་བསམ་དགོས་སོ། །ན་ཡིག་གི་དཔེ། མིང་གིས་བཏགས་ཅམ་ན་སྤྲང་། དེ་ཀ་རང་  
 ན་འདུག །དེ་ཁོ་ན་ཉིད། སོ་ན་གནས། ནད་པ་ཁ་མལ་ན་ཡོད། བྱི་མ་ཚང་བདེ་ཐོག་  
 ཡག་ཐོག་ན་ཡོད། བསམ་གཏན་དང་བོ་ན་ཐམས་ཅད། །མི་སྤྱོད་མེད་ན་དགའ་མ་  
 གཏོགས། །ལྷ་བྱའོ། །ནད་པ་ཁ་མལ་ན་ཡོད། ཅས་པའི་ན་ཡིག་དེ་ཉིད་ཡིན། ཅུ་བ་ཁ་  
 མལ་ན་ཡོད་ཅས་པའི་ན་ཡིག་གནས་གཞི་ཡིན་ཏེ། སྤྱི་མ་ནད་པའི་རོ་བོ་འཕོ་འགྱུར་ཆེར་  
 མ་བྱུང་བར་སྤར་ལྷར་གྱི་རོ་བོར་གནས་ཡོད་པའི་དོན་དང་། ཕྱི་མ་འབྲོག་པའི་རུ་བ་སྤར་  
 གྱི་ལྷས་ན་ཡོད་པའི་དོན་ཡིན་ནོ། །

### ཆེ་སྐབས་ལ་འཇུག་ཚུལ།

དེའི་ཆེ་དང་། དེའི་རྒྱུ་དང་། དེའི་སྐབས་ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་ཆེ་དང་རྒྱུ་དང་སྐབས་  
ཀྱི་ཆབ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཙམ་སྟོན་པ་ལ། ལ་དོན་རྣམས་གོང་བཞིན་རྒྱུ་འཇུག་པ་ལས། བྱ་བ་དང་  
དགོས་པ་དང་། གཞི་གཞན་ཞིག་ལ་ཆོས་གང་ཡང་རུང་བ་གནས་པ་སྟོན་པ་དང་། རོ་  
བོ་ཉིད་རྒྱུ་བ་པར་སྟོན་པ་གང་ཡང་མིན་སྟབས། གོང་མ་བཞི་ཀ་དང་མི་འདྲ་ཞིང་། དེ་  
བཞི་གང་ཡང་མ་ཡིན་པ་ཤེས་སྟེ། །དཔེར་ན། གནའ་རྒྱས་སྟུ། དེང་སྐབས་སྟུ། ལྷན་  
ཆགས་སྟུ། ཉིན་འགའ་རྟུ། གནའ་སྤྲ་མོ་རྟུ། རྒྱས་ཆོད་དང་བོ་རྟུ་ཆོགས་འཆོགས། རྒྱས་  
ཆོད་ལྷ་བ་རྟུ་གྲོལ། ཉིན་འགའ་རྟུ། གནའ་སྤྲ་མོ་རྟུ། རྒྱས་ཆོད་དང་བོ་རྟུ། རྒྱས་ཆོད་ལྷ་བ་རྟུ་  
གྲོལ། དེ་མ་ཐག་རྟུ་གྲོལ། ཅག་རྟུ་བར་ཤེས་བཞེན། ཉི་རུབ་རྟུ་ཆོགས་གྲོལ། སྐབས་ཀྱང་  
རྟུ་དོགས་ཚོན་བྱེད། ཉིན་གྲང་རྟུ། ཉིན་བྱེད་རྟུ། དཔྱིད་རྒྱས་སྟུ་ས་བོན་འདེབས། སྟོན་  
རྟུ་ཞིང་བར། མཆོན་རྟུ། རྒྱས་གཞན་རྟུ། སྟོན་རྟུ། ལྷན་རྟུ་དཔེ་ལྷས་བྱེད། ལོ་གསུམ་རྟུ་  
བསྐྱར་སྦྱོང་བྱས། དབྱར་རྟུ་མེ་ཏོག་མང་། ཉི་ཤར་རྟུ་སྤེབས། བྱེད་ཡོལ་རྟུ་ཐོན། གནའ་  
རྒྱས་ན། དེང་སྐབས་ན། དེ་རྒྱས་ན། རྒྱས་གཅིག་ན་འདི་མཐོང་། ཉི་རུབ་ན་སྤེབས། ཉིན་  
གྲང་ན་ཐོན། ལོ་གསུམ་ན་སྦོལ་སྦྱོང་བྱས། གནའ་རྒྱས་ལ། རྒྱས་ཆོད་དང་བོ་ལ། དེ་རྒྱས་  
ལ། ཉིན་འགའ་ལ། ཉི་རུབ་ལ། སྤྲ་རྟུ། ཉིན་བྱེད་ལ། བྱེད་ཡོལ་ལ་ཐོན། ཕྱི་ལོ་ལ།  
ལོ་གསུམ་ལ། ལོ་ལྷ་ལ་བཟོ་བྲུ་མ་ཞིག་བྲུབ། ལོ་གསུམ་གྱི་རྒྱེས་ལ་བདེ་སྦྱིད་ཕུན་སུམ་  
ཆོགས་པ་འབྱུང་ངོ་། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །དེ་ལྟར་ལ་ཡིག་ནི་སྟེ་སོགས་ལ་དོན་གཞན་རྣམས་  
ཀྱི་ཆབ་རྒྱུ་ཡང་ལས་སོགས་དོན་ལྷ་ལ་བྱང་མེད་རྒྱུ་འཇུག་པ་གོང་གི་དཔེ་བརྗོད་རྣམས་  
སྟུ་བཀོད་པ་ལྟར་ཡིན་ལ། དེའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་ཅ་བར་ཡང་། བཞི་བ་དགུ་བ་དངོས་གྲང་  
ཉི། ལས་དང་ཆེད་དང་རྟེན་གནས་དང་། །དེ་ཉིད་ཆེ་སྐབས་ལ་སྒྲ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་  
སོ། །

### ན་ལ་གཉིས་ཀྱི་འབྲུག་ཚུལ་གཞན་བཤད་པ།

དེ་ལྟར་བཤད་མ་ཐག་པའི་ལ་དོན་རྣམས་ལས། ན་ལ་གཉིས་འབྲུག་ཚུལ་གཞན་ཡང་  
 ཡོད་དེ། ན་ཡིག་ནི། དམིགས་ཀྱིས་འབྱེད་པ། རྒྱ་མཆན། རྒྱ་མཆན་དོན་གྱིས་བསྟན་  
 པ། ཚིག་ཕྱི་མའི་དོན་ཚིག་སྒྲ་མའི་བསྟན་བྱ་དང་འགལ་བར་སྟོན་པ། འོས་པར་དཀའ་བ་  
 མཆོག་ཏུ་འཛིན་པ་དང་དེ་ལས་ཐོག་པ། འགལ་དང་མི་འགལ་སྟོན་པ། སྟོན་པའི་གཞི་  
 སྟོན་པ། ཐེ་ཚོམ་གྱི་གཞི་རྣམས་ལ་ཡང་འབྲུག་པ་ལས། དང་བོ་དམིགས་ཀྱིས་འབྱེད་པ་  
 ལ། གལ་འབྲུགས་དང་། གཞུང་འབྲུགས་གཉིས་ཡོད་པའི་དང་བོ་ནི། དཔེར་ན། ཁོ་ལ་  
 རིག་གནས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཆེན་པོ་ལྡན་ནམ་མི་ལྡན། ལྡན་ན་སྟོབ་གྲུ་ཆེན་པོའི་དགེ་ཆན་ཏུ་  
 འོས། མི་དེ་མཁས་པ་ཡིན་ནམ་མིན། ཡིན་ན་ངས་སྟོབ་དཔོན་ཏུ་བསྟེན་དགོས། སང་  
 ཉིན་ལམ་གྲོགས་ཨེ་ཡོད། ཡོད་གང་ན་ཨེ་ཅག་འགྲོ། ལྟ་བུའོ། །གཞུང་འབྲུགས་པ་ནི།  
 དངོས་སུ་ན། མདོར་ན། མདོ་རྩ་བཤད་ན། མདོ་དོན་བཤད་ན། ལྟ་བུ་གཞུང་དོན་བྱང་  
 པར་ཏུ་བརྟོན་ནས་དམིགས་འབྱེད་པའོ། །དམིགས་ཀྱིས་འབྱེད་ཅེས་པ་ནི་དམིགས་ཀྱིས་  
 བསལ་བའི་དོན་ཡིན་པས། དགར་བ་དང་དོན་གཅིག་པར་གསུངས། གཉིས་པ་རྒྱ་མཆན་  
 ནི། དཔེར་ན། རྒྱ་ཆེན་གྱིས་བྱས་ན། མི་ཉག་ལྟ་བུ་དང་། རྒྱ་ཡོད་པ་ན་འབྲས་ཏུ་འབྱུང་  
 ལྟ་བུ་ཆོ་སྐབས་ལའང་འབྲུག་གོ། །གསུམ་པ་རྒྱ་མཆན་དོན་གྱིས་བསྟན་པ་ནི། དཔེར་  
 བ། གཞན་ལ་གནས་དེར་ཏུ་བ་མེད་པར་སྐྱབ་པ་ལ་དངོས་སུ། འདིར་མེ་མེད་ན་ཏུ་བ་  
 རི་ལྟར་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་ཞི། ན་ཡིག་གིས་ཏུ་བ་ཡོད་པ་མེ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་ཏུ་  
 དོན་གྱིས་སྟོན་པའོ། །བཞི་བ། ཚིག་ཕྱི་མའི་དོན་ཚིག་སྒྲ་མའི་བསྟན་བྱ་དང་འགལ་བར་  
 སྟོན་པ་ནི། འདི་སྟོན་སྟོབ་སྟོང་ལ་མི་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་ན། ད་ནི་སྟོབ་སྟོང་ལ་ཤིན་ཏུ་  
 སྟོབ་ཞིག་ཏུ་གྱར་འདུག་གོ། །འདི་སྟོན་སྟོབ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་འང་། ད་མཁས་པར་གྱར་  
 འདུག །གང་ཏུ་མཆོའུ་ཡོད་པ་དེ་ན་རྒྱ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ཐང་འདི་ནི་རྒྱས་དཔེན་པའི་ཐང་  
 རོ། །ལྟ་བུའོ། །ལྟ་བ་འོས་པར་དཀའ་བ་འཕམ་མི་འོས་པ་མཆོག་ཏུ་འཛིན་པ་ནི། དཔེར་ན།



གྲི་གི་གྲི་འི་དང་ཆེན་པོ་བཅས་པ་ཅད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བརྒྱུད་ཆོ་ཡི་ཡང་ཐོབ་པས། གྲི་གི་གྲི་འི་ཡི་ལྔ་  
 བོ་འབྲེལ་སྒྲུ་ལ་འཕུག་སྟེ། རྣམ་དབྱེ་སྦྱར་སའི་ཁྱད་གཞི་དེ་ལ། ཁྱད་ཆོས་གང་ཡང་ཅུང་བ  
 ཞིག་ལྟན་པ་འཇམ་དེ་དང་འབྲེལ་བ་སྟོན་པས་ན་འབྲེལ་སྒྲུ་ཟེར། དཔེར་ན། བདག་གི་མིག་  
 ཅེས་བརྗོད་ཆོ། བདག་ཁྱད་གཞི་དང་། དེ་ལ་རྣམ་དབྱེ་སྦྱར་ནས་མིག་ཅེས་བརྗོད་པ་ན།  
 མིག་དེ་ཉིད་བདག་དང་འབྲེལ་བ་འཇམ་བདག་གི་ཡིན་པ་གོ་བ་བཞིན་ནོ། །རྣམ་དབྱེ་གི་  
 མེད་ན། བདག་མིག་ཅེས་བདག་དང་མིག་གཞིས་སོ་སོར་གོ་བ་ཙམ་ལས་ཡན་ལག་ཅན་  
 དང་ཡན་ལག་གི་ཚུལ་དུ་འབྲེལ་བ་གོ་མི་རྣམས་སོ། ། གྲི་གི་གྲི་འི་ཡི་རྣམས་རྟགས་མཐའ་

གང་ལ་འཇུག་ཚུལ་ཡང་། ད་བ་ས་གྱི་གང་གི། ར་མ་ར་ལའི་རྗེས་སུ་གྱི། འ་དང་མཐའ་  
 རྟེན་མེད་མཐའ་འི། ཀླུ་པ་སྐྱོང་ཆོ་ཡི་ཞེས་འཛོམས། ཅེས་པ་ལྟར། ད་བ་ས་རྗེས་འཇུག་  
 ཅན་རྣམས་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲེལ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དགོས་ཆོ་གྱི་ཐོབ། གང་གཉིས་མཐའ་རྟེན་ཅན་ལ་  
 གི་ཐོབ། ར་མ་ར་ལ་མཐའ་རྟེན་ཅན་ལ་གྱི་ཐོབ། འ་མཐའ་ཅན་དང་མཐའ་རྟེན་མེད་པ་  
 དག་གི་རྗེས་སུ་འབྲེལ་ལ། རྟེན་སྒྲིབ་པ་ཅད་པའི་ཆོག་གི་ཁ་སྐྱོང་དགོས་ཆོ་འ་མཐའ་ཅན་  
 དང་མཐའ་མེད་མཐའ་འབྲེལ་སྒྲིབ་པ་ཞེས་ཆོག་གོ། རྟེན་ཡང་འབྲེལ་བ་ལ་བདག་ཉིད་  
 གཅིག་པའི་འབྲེལ་བ་དང་། ཡན་ལག་དང་ཡན་ལག་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་། བདག་པོ་  
 དང་ཡུལ་གྱི་འབྲེལ་བ། རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་འབྲེལ་བ་བཅས་བཞི་ཡོད་པ་ལས། དང་བོ་  
 དཔེར་ན། ཡིད་གྱི་བྱ་པ། བདེ་སྲིད་གྱི་འཛོམས། གངས་གྱི་རི། ཞག་གྱི་ཁ་ཟས། དག་  
 གྱི་སྒྲིབ་ཐོབ། འབྲས་ཆན་གྱི་ཟས། གསེར་གྱི་བྱ་མ་པ། ཤེལ་གྱི་སྒྲོང་། བཟོད་དཀའ་བའི་  
 ལམ། སགས་པའི་གོས། ལྟ་བུ། ཡན་ལག་དང་ཡན་ལག་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི། དཔེར་  
 ན། བྱིད་གྱི་ལག་པ། རྒྱ་ཁབ་གྱི་མིག་ཁི་རབ་གྱི་ཆེ། ལུས་གྱི་ཡན་ལག་རས་གྱི་ཁ་ཚར།  
 བདག་གི་མགོ། ཤིང་གི་ལལ་ག་པ་བཞིན་གྱི་སྒྲིན་མ། ཟམ་གྱི་ཀ་བ། སྒར་གྱི་ཐག་པ། ཉལ་  
 སུལ་གྱི་ཕྱི་མ། ར་བཟའི་དུམ་བུ། ཁང་བའི་ཀ་བ། ལྟ་བུ། བདག་པོ་དང་ཡུལ་གྱི་འབྲེལ་  
 བ་ནི། དཔེར་ན། བྱིད་གྱི་རྒྱ་ལོ་ར། རྒྱ་ཁབ་གྱི་དངོས་རྒྱས། བདག་གི་ལོ་ར། ཁོང་གི་  
 ཅ་ལག་སྒྱི་མཐུན་གྱི་ཁིང་ས། ལུས་གྱི་རྒྱ་ལོ་ར། དཔལ་འཁོར་གྱི་ཅ་ལག་གཞུང་སྒྲིབ་  
 གྱི་རྒྱས། འཇམ་དཔལ་གྱི་ལྷགས་རྒྱུག་དཔལ་འཁོར་མཚོན་ཆ། ལྟ་བུ། རྟེན་དང་བརྟེན་  
 པའི་འབྲེལ་བ་ནི། དཔེར་ན། བང་མཚོད་གྱི་འབྲུ། ཡལ་འདབ་གྱི་བྱེད། གངས་གྱི་སེང་  
 གོ། ཐག་གི་ལྷག་པ། ཁིང་ནང་གི་ལྷ་བྱ། ཁང་སྒྲིང་གི་མི། ལུང་ཆེན་གྱི་རྒྱ། ལམ་གྱི་འགྲལ་  
 བ། གོ་སར་གྱི་རྒྱང་མ། རགས་དཀྱིལ་གྱི་རི་དྲགས། སང་ཆལ་གྱི་ངང་བ། ར་མ་མཁའི་བྱ།  
 རྒྱ་མཚོའི་ཉ་མོ་དང་། ད་དག་ཐོབ་པའི་དབང་གིས། སྤོ་ལོད་གྱི་མི་ལྟ་བུའོ། རྟེན་ཀླུ་  
 གི་ཁ་སྐྱོང་ཆོ་ཡི་ཐོབ་པ་ནི། དཔེར་ན། དཔལ་ལྷན་ས་ཡི་དབང་ལྷག་ཆེ། ལྟ་བུ་ཡིན་ལ།  
 རྟེན་སྒྲིབ་པ་ཅད་ཀྱི་རྟེན་པ་སྐྱོང་ཆོ་མ་གཏོགས་ཡི་མི་ཐོབ་པོ། གྱི་ལ་སོགས་པ་རྣམས་རྣམ་

དབྱེད་དོན་མ་ཡིན་པ་གཞན་ལ་འང་འཇུག་པ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། འདི་ཉིད་བདེན་གྱི་  
གཞན་ནི་གཏི་མུག་གོ། །དེད་ཅག་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་མི་ཡིན་གྱི། ཕྱི་རྒྱལ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་  
ལྟ་མོད་གྱི་སྐད་སྐད། མི་མཐུན་པའི་ཆོག་རྒྱན་ལ་འཇུག་པ་ཡོད། བཅའ་མཁའ་ཉི་མ་ལྟ་བུ་འ་  
མཐའ་ཅན་ལ་ནམ་མཁའ་ཉི་མ་ཞེས་ཐོབ་མོད། སྐད་གསར་བཅད་ལ་ཡི་གེ་ཐོར་ཡང་  
བའི་ཆེད་དུ་འ་མཐའ་པལ་ཆེར་བསྐྱས་པ་བཞིན་འདིར་ཡང་ཉི་མུར་ཆོལ་མཐའ་དེ་བསྐྱས་  
པ་ཡིན་ནོ། །

### ནམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་པ།

སྐར་གྱི་གྱི་གི་གྱི་འི་ཡི་ལྷ་ལ་མཐའ་རྟེན་ས་སྐྱར་བའི་གྱིས་གིས་གྱིས་འིས་ཡིས་རྣམས་  
འཇུག་པ་ཡིན་ལ། བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོར་སྟོན་པས་ན། བྱེད་པ་ཞེས་བཞིན། དཔེར་ན།  
བདག་གིས་དཔུང་ཅེས་བཞིན་ཆོ། རྣམ་དབྱེ་སྐྱར་ས་བདག་བྱེད་པ་པོ་དང་། དཔུང་པ་  
བྱེད་པ་པོ་དེས་བྱས་པའི་བྱ་བར་གོ་བ་ལྟ་བུའོ། །དཔེར་ན། བྱེད་གྱིས་བཤད། ཡབ་གྱིས་  
གསུང་། སྐས་གྱིས་ཉན། བདག་གིས་ཁྱུས། གྲུང་དབྱང་གིས་ཐག་བཅད། ཀུན་གྱིས་དང་  
ལེན་བྱས། ཞེས་གྱིས་སྐྱར། གསེར་གྱིས་ཉོས། ཞལ་གྱིས་བཞེས། ལྟ་བུ་དང་། ད་བྲག་གི་  
མཐར་ཀུན་ད་གྱིས་བཤད། ལྟ་བུ་དང་། རལ་གྱིས་གཏུབ་ལྟ་བུ་སྐད་གསར་བཅད་ལ་  
རལ་གྱིས་གཏུབ་ལྟ་བུ། ལག་པས་བཟུང་། མགོ་བོས་བཏུང་སྐད་སྐད་ལྟ་བུ་དང་། ཀླང་བ་  
སྐོང་ཆོ། བཅའ་མཁའ་ཉི་མ་ནས་ཆོལ་སྐྱུལ་དུ་མ་ཡིས། །ལྟ་བུའོ། །གྱིས་སྐད་སྐད་རྣམ་དབྱེ་  
གསུམ་པ་མ་ཡིན་པ་ལ་འང་འཇུག་པ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། ཁྲ་ལམ་གྱིས་མཐོང་ཞེས་པའི་  
གྱིས་ནི་མཐོང་ཚུལ་སྟོན་པའི་ཆོག་སྤང་ཅམ་དང་། རིམ་གྱིས་བསྐྱབ་ལྟ་བུའི་གྱིས་ནི་སྐྱབ་  
ཚུལ་སྟོན་པའི་ཆོག་སྤང་ཅམ་དང་། ཡུད་གྱིས་སོང་ལྟ་བུའི་གྱིས་ནི་འགོ་བའི་ལྷུང་ཆད་  
སྟོན་པའི་ཆོག་སྤང་ཅམ་དང་། ལྷན་གྱིས་བྱལ་ལྟ་བུའི་གྱིས་ནི་བྱལ་ཚུལ་སྟོན་པའི་ཆོག་  
སྤང་ཅམ་མོ། །

### ཆོག་རྒྱན་སྐྱེས་པ་བཤད་པ།

ཀྱང་འང་ཡང་གསུམ་ནི། མཐུན་པའི་ཆོག་རྒྱན་དང་མི་མཐུན་པའི་ཆོག་རྒྱན་  
དང་། ཟུང་པ་སྟེ་གསུམ་ལ་འཇུག་གོ། རྟེན་གཤམ་མཐའ་གང་ལ་སྦྱར་ཚུལ་ནི། ག་ད་བ་  
ས་ད་དྲག་མཐར། ཀྱང་ཐོབ་ང་ན་མ་ར་ལའི། མཐའ་རུ་ཡང་ནི་སྦྱར་བ་སྟེ། རྗེས་འཇུག་  
མེད་དང་འ་ཡིག་མཐར། འང་དང་ཡང་གཉིས་ཅི་རིགས་སྦྱར། ཁེས་པ་ལྟར། ག་ད་བ་  
ས་རྣམས་དང་། ད་དྲག་མཐར་ཀྱང་སྦྱར་བ་དང་། ང་ན་མ་ར་ལ་རྣམས་ཀྱི་མཐའ་ཅན་ལ་  
ཡང་སྦྱར་ལ། མཐའ་མེད་དང་འ་མཐའ་ཅན་གྱི་མཐར་འང་སྦྱར། ཆོག་ས་བཅད་ཀྱི་རྒྱང་བ་  
ཁ་སྐྱོང་དགོས་ཆོ་འ་མཐར་ཡང་ཡང་གི་སྒྲ་སྒྲུར་བར་བྱ་སྟེ། དཔེར་ན། ཉག་ཀྱང་། བཅད་  
ཀྱང་། བཀའ་ཀྱང་། བྱས་ཀྱང་། བསྟན་ཀྱང་། འོན་ཀྱང་། བཅའ་ཀྱང་། གང་  
ཡང་། ལམ་ཡང་། ཡིན་ཡང་། ཆར་ཡང་། གསལ་ཡང་། དགེའང་། བདེའང་། ལྟ་  
བྱ་དང་། ཆོག་ས་བཅད་ཀྱི་རྒྱང་བ་སྐྱོང་ཆོ་དང་འ་མཐའ་ཅན་དང་། མཐའ་མེད་མཐར་  
ཡང་ཐོབ་པའི་དཔེ་ནི། བདག་ནི་དགའ་ཡང་བྱེད་ཅི་ལྟར། ཁེས་དང་། སྒྲ་ཡང་གྲགས་  
ལ་མི་ཡང་ཡོད། ལྟ་བུའོ། རྟེན་གཤམ་མཐུན་པའི་ཆོག་རྒྱན་རུ་སྦྱར་བ་ནི་དཔེར་ན། གསལ་  
ཡང་གསལ། མཛེས་ཀྱང་མཛེས། མཛེས་པའང་ཡིན་ལ་མདོག་ཀྱང་དཀར། དཔལ་ཡང་  
འབར་ལ་ཡིད་ཀྱང་འཕྲོག་ ལྟ་བུ་སྟེ། མཐུན་པའི་ཆོས་གཉིས་གཞི་གཅིག་རུ་སྦྱང་ཅིང་  
བྱང་པར་རུ་ཆོག་མཛེས་པར་བྱེད་པའོ། མི་མཐུན་པའི་ཆོག་རྒྱན་རུ་སྦྱར་ཚུལ་ནི། དཔེར་  
ན། བུད་ཀྱང་ཁྲོ། རྒྱག་ཀྱང་ཁེར་སྒྲ་ཆེ། མཛེས་འཕྲང་བསྟུ། དམངས་ལ་བཅེའང་དག་  
པོ་འཛེམས། ལྟ་བུ་སྟེ། མི་མཐུན་པའི་ཆོས་གཉིས་གཞི་གཅིག་རུ་སྦྱང་ཅིང་། བྱང་པར་  
ཆོག་མཛེས་པར་བྱེད་པའོ། ཆོག་རྒྱན་རུ་མི་འཁྱར་བའི་སྦྱང་པ་ལ། བྱང་གཞི་དང་བྱང་  
ཆོས་གཉིས་ཀ་པན་ཚུན་གཞི་མཐུན་རུ་སྦྱང་པ། ཞོང་མས་འོག་མ་སྦྱང་པ་དང་། འོག་  
མས་ཞོང་མ་སྦྱང་པ་དང་གསུམ་ཡོད་པ་ལས། དང་བོ་ནི་དཔེར་ན། རྒྱལ་ཡང་ཡིན་ལ་  
སྒོན་པོའང་ཡིན། ཁེས་པ་རྒྱལ་དང་སྒོན་པོ་གཉིས་གཞི་མཐུན་རུ་སྦྱང་པ་ལྟ་བུ། གཉིས་

པ་ནི་དཔེར་ན། ཡོན་ཏན་ཡང་དྲན་ཏེ། ཡོན་ཏན་མ་ཡིན་པ་མིན་ནོ། སྤྱི་མཁའ་ཀྱང་  
ཆེ་ཞེ། སྤེར་མཁའ་ཅན་ནི་མིན་ནོ། ལྟ་བུ། གསུམ་པ་ནི་དཔེར་ན། རྒྱ་མིས་ཡོན་ཏན་  
ལ་སློབ་ཏུ་ཐོད་ཀྱིས་ཀྱང་སློབ་པོ། །ངས་བཤད་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་ཐོད་ལྟ་བུའོ། །གཞན་  
ཡང་། ཡང་སྤྱི་ནི་ཀྱང་འང་གཉིས་དང་འཇུག་པ་མི་མཐུན་པ་བསྐྱར་བ་དང་། བསྐྱར་པ་  
གཉིས་ལའང་འཇུག་ཏུ། བསྐྱར་བ་ནི། དཔེར་ན། ཡང་ནས་ཡང་། ཡང་ཡང་། སྐར་  
ཡང་། དེ་ནས་ཡང་། ཡང་གསུངས་པ། ཡང་དང་ཡང་། ཞེས་པ་ལྟ་བུ། རོན་སྤྱི་མ་ཉིད་  
བཤུབས་པའི་དོན་དུ་འཇུག་པ་ལ་བསྐྱར་བ་ཟེར། བསྐྱར་པ་ནི་དཔེར་ན། ཡང་ན་འདི་  
ལྟར་བྱ་ཏུ། གཞན་ཡང་། ལྟ་བུ་རྣམས་གངས་གཉིས་ལ་སོགས་པ་བསྐྱར་པ་ལ་འཇུག་གོ། །

### ལྷག་བཅས་བཤད་པ།

སྟེ་ཏེ་དེ་ལ་ནས་རྣམས་ནི་ལྷག་བཅས་ལ་འཇུག་ཏུ། མིང་ཚིག་གང་གི་མཐར་སྐྱར་  
ཡང་ཚིག་དོན་སྤྱི་མ་མ་ཚོགས་པར་སྐྱར་ཡང་ཚིག་ལྷག་མ་ཡོད་པར་སྟོན་པ་ལ་འཇུག་པ།  
དེ་དག་མིང་མཐའ་གང་ལ་སྐྱོར་བ་ནི། ད་དེ་ན་ར་ལ་ས་དང་། །ད་དྲག་ཅན་མཐར་ཏེ་  
རྒྱང་ཐོབ། །ག་ང་བ་མ་འ་རྣམས་དང་། །མཐའ་ཉེན་མིང་མཐར་ས་སྟེ་ཐོབ། །ལ་དང་ནས་  
ནི་རང་དབང་ཅན། །ཞེས་པ་ལྟར། རྗེས་འཇུག་ད་མཐར་དེ་དང་། །ན་ར་ལ་ས་ད་དྲག་  
ཅན་རྣམས་ཀྱི་མཐར་ཏེ་རྒྱང་དང་། །ག་ང་བ་མ་འ་རྣམས་དང་། །མཐའ་ཉེན་མིང་པ་དག་  
གི་རྗེས་སུ་སྟེ་ཐོབ་ལ། །ལ་དང་ནས་གཉིས་རྗེས་འཇུག་ལ་མི་སྟོས་པའི་སྤྱད་རང་དབང་  
ཅན་ཡིན་ནོ། །དཔེར་ན། གཞན་སྟེ། བྱང་སྟེ། བཀའ་སྟེ། ལམ་སྟེ། དགའ་སྟེ། བྱ་སྟེ།  
མཐུན་དུ་སྟེ། ཡིན་ཏེ། འཇུར་ཏེ། གསལ་ཏེ། བསྐྱེད་ཏེ། ལྱུང་ཏེ། བསལ་ཏེ། བྱས་  
ཏེ། བསྐྱབས་ཏེ། ཡོད་དེ། བཤད་དེ། བྱས་ལ། ཡིན་ལ། བྱས་ནས། བརྗོད་ནས་སོགས་  
སོ། །ལྷག་བཅས་ཀྱི་གོང་གི་དུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པའི་ཚིག་རྣམས་ལ་འདས་པ་ཁོ་ན་འོང་སྟེ།  
དཔེར་ན། གད་དར་བྱས་ནས་གདན་འདིང་། ལྟ་བུའོ། །དེ་ཡང་ལྷག་བཅས་ལ། མཚམས་  
སྐྱོར་བའི་ལྷག་བཅས་དང་། དམ་བཅའ་བའི་ལྷག་བཅས་དང་། གཞན་འདྲེན་པའི་ལྷག་

བཅས་དང་གསུམ་ཡོད། དང་པོ་ནི་ཆོག་སྒྲ་ཕྱི་མཆམས་སྒྱུར་བྱེད་དང་། ལྷག་བཅས་  
གཉིས་ཀ་ཡིན་སྟབས། མཆམས་སྒྱུར་བའི་ལྷག་བཅས་ཟེར། དེ་ལ་རིམ་ཅན་དུ་མཆམས་  
སྒྱུར་བ་དང་། ཅིག་ཅར་དུ་མཆམས་སྒྱུར་བ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི་དཔེར་ན། ལག་པ་  
བརྒྱུད་ཏེ་བཟུང་། ཕྱག་འཆོལ་ཏེ་བཤད། མདའ་འཕངས་ཏེ་ཕོག །ལག་པ་བསྟལ་ལ་  
བས་བ། ལག་པ་བརྒྱུད་ཏེ་བཟུང་། ཕྱག་འཆོལ་ཏེ་བཤད། མདའ་འཕངས་ཏེ་བཟུང་།  
ཕོག་ལྟ་བུ། གཉིས་པ་ནི་དཔེར་ན། གཤོག་པ་བརྒྱུད་ཏེ་འཕུར། འུར་སྒྲ་དང་བཅས་ཏེ་  
སོང་། མིག་བསྐྱེད་དེ་བཟུང་། ལྟ་བུ། མདའ་འཕངས་ཏེ་ཕོག་ལྟ་བུ་མདའ་འཕངས་པའི་  
རྒྱུ་སྒྲ་ཕོག་དགོས་སྟབས་འཕངས་པ་ཕོག་པ་རིམ་ཅན་ཡིན་པས་ཏེ་སྒྲ་དེ་ལ་རིམ་ཅན་  
དུ་མཆམས་སྒྱུར་བའི་ལྷག་བཅས་ཟེར་ལ། གཤོག་པ་བརྒྱུད་ཏེ་འཕུར་ལྟ་བུ་གཤོག་པ་  
བརྒྱུད་པ་དང་འཕུར་བ་དུས་མཉམ་ཡིན་སྟབས་ཏེ་སྒྲ་དེ་ཅིག་ཅར་དུ་མཆམས་སྒྱུར་བའི་  
ལྷག་བཅས་ཡིན་ཟེར་རོ། །གཉིས་པ་དམ་བཅའ་བའི་ལྷག་བཅས་ནི། ཆོག་དེ་དམ་བཅའ་  
བ་དེའི་གསལ་བྱེད་དམ་སྒྲུབ་བྱེད་འདྲེན་པའི་ལྷག་བཅས་ཡིན་ལ། དེ་ལ་རྒྱ་མཆོན་འདྲེན་  
པ་དང་། དེས་ཆོག་འདྲེན་པ། རྣམ་གྲངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་འདྲེན་པ་གསུམ་ཡོད། དང་པོ་ནི་  
དཔེར་ན། མི་རྟག་སྟེ། བྱས་པའི་ཕྱིར་ལྟ་བུ་སྟེ། མི་རྟག་པ་ཡིན་པར་དམ་བཅས་ནས།  
དེའི་རྒྱ་མཆོན་དུ་བྱས་པ་ནི་སྟེ་སྒྲས་འདྲེན་པའོ། །གཉིས་པ་ནི་དཔེར་ན། འདི་ལ་གསར་  
བྱང་ཞེས་བྱ་སྟེ། གསར་དུ་བྱང་བའི་དངོས་པོ་ཡིན་པས་སོ། །ལྟ་བུ་སྟེ་གསར་བྱང་གི་དེས་  
ཆོག་གམ་སྒྲ་དོན་ནམ་སྒྲ་བཤད་འདྲེན་པའོ། །གསུམ་པ་ནི་དཔེར་ན། དབང་པོ་ནི་ལྟ་  
སྟེ། མིག་དང་རྣ་བ་དང་རྣ་དང་ལྟེ་དང་ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་རྣམས་སོ་ལྟ་བུ། དེ་གསུམ་ནི་  
མི་རྟག་པར་དམ་བཅས་པ་དང་། གསར་བྱང་ཟེར་བར་དམ་བཅས་པ་དང་། དབང་པོ་  
ལྟ་ཡོད་པར་དམ་བཅས་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་བར་གྱི་ལྷག་བཅས་རྣམས་ལ་དམ་བཅའ་བའི་  
ལྷག་བཅས་ཟེར་རོ། །གསུམ་པ་གཞན་འདྲེན་པའི་ལྷག་བཅས་ནི། དཔེར་ན། འདི་ནི་ར་  
གན་ཏེ། འདི་ནི་གསེར་རོ། འདི་ནི་ཉ་ཏེ་སྟེ། འདི་ནི་དབུལ་ཡིན་ལོ། །ལྟ་བུའོ། །སྤྱད་པ།  
བསྟན་པ། བསྐྱར་པ། ལྷག་བཅས་རྣམས་ཀྱི་བྱང་པར་ནི། བསྐྱར་བ་དོན་སྒྲ་མ་ཉིད་ཡང་

བསྐྱར་བལྟ་བས་པ་ཙམ་ཡིན་ལ། བསྐྱར་པ་ནི། འོན་སྲ་མ་ཉིད་བལྟ་བས་པ་མ་ཡིན་པར་  
སྲ་མའི་སྟེང་རྩ་གཞན་ཞིག་བསྐྱར་པ་ཡིན། སྟེང་པ་ནི་དོན་སྲ་མ་བལྟ་བས་པ་དང་དོན་  
སྲ་མའི་སྟེང་རྩ་གཞན་ཞིག་བསྐྱར་པ་མ་ཡིན་པར། བྱ་བ་དང་བྱེད་པ་དང་དགག་པ་དང་  
སྐྱབ་པ་ལ་སོགས་པའི་བྱད་པར་རྣམས་དོན་སྲ་སྦྱར་བ་སྟེང་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། དེ་  
ཡང་དོན་གྱི་གཞི་སྲ་མར་གང་སྐྱར་བའི་བྱ་བ་ལ་སོགས་པའི་བྱད་པར་དེ་དག་སྦྱ་མར་ཡང་  
ངེས་ཅན་རྩ་སྦྱར་བར་སྟོན་ཏེ། དཔེར་ན། བོད་མིས་འཇུགས་སྐྱན་བྱེད་དེ། སོག་པོས་ཀྱང་  
འཇུགས་སྐྱན་བྱེད་དོ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བྱ་བའི་བྱད་པར་འཇུགས་སྐྱན་བྱེད་པ་གཞི་གཉིས་ཀ་  
ལ་སྐྱར་ནས་གཉིས་ཀའམ་གང་རུང་ལ་སྟེང་ཆོག་སྐྱར་རུང་གི་བོད་མིས་འཇུགས་སྐྱན་བྱེད་  
དོ། །སོག་པོས་བྱུགས་འཛོལ། །ལྟ་བུ་འཇུགས་སྐྱན་བྱེད་པ་དང་། བྱུགས་འཛོལ་བྱད་པར་  
མི་མཐུན་པས། གཞི་མི་མཐུན་པ་ལ་སྟེང་ཆོག་སྐྱར་མི་རུང་དོ། །ལྟག་བཅས་ནི་བྱད་པར་  
གཅིག་ལྟ་བུ་གཞི་ཐ་དང་རྩ་མ་ལ་སྦྱར་བའི་ངེས་བཟུང་མི་དགོས་པར་དོན་སྲ་མ་མ་རྩོགས་  
པར་ལྷག་མ་ཡོད་པ་ཙམ་སྟོན་པའོ། །

### འབྲེད་སྟེང་སོགས་བཤད་པ།

རྩེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྩ་བོ་ལ་མ་ཡིག་སྐྱར་བས། ཀམ། ངམ། དམ། ཉམ། བམ། མམ།  
འམ། རམ། ལམ། སམ། བརྩ་དང་། ད་དྲག་གི་དབང་གིས་ཐོབ་པ་ཏམ་དང་བརྩ་གཅིག་  
འབྲེད་སྟེང་གཉིས་ལ་འཇུག་ཅིང་། མིང་མཐའ་གང་ལ་འབྱུང་བ་ནི། འབྲེད་སྟེང་སྐབས་  
སྤྱེས་འཇུག་བརྩར། །རང་འདྲར་མ་ཡིག་སྐྱར་བ་དང་། །ད་དྲག་ཐོབ་མཐར་ཏ་དང་  
སྐྱར། །ཞེས་པ་ལྟར། རྩེས་འཇུག་བརྩ་བོའི་མཐར་རང་འདྲར་མ་ཡིག་ཐོབ་པ་དང་། མཐའ་  
མེད་མཐར་འཇུག་ལ་མ་ཡིག་སྦྱར་ཞིང་། ད་དྲག་མཐར་ཏ་ཡིག་ལ་མ་ཡིག་སྐྱར་བར་བྱ་  
ལ། དཔྱེ་གཞི་གཅིག་ལས་རྣམ་གངས་རྩ་མར་འབྲེད་པ། བརྟག་པ་དང་འདྲི་བའི་སློན་ནས་  
རྣམ་གངས་གཞན་དང་འབྲེད་པ། གདམ་ངའི་སློན་ནས་རྣམ་གངས་གཞན་དང་འབྲེད་པ་  
སྟེ་གསུམ་མོ། །དང་བོ་ནི་དཔེར་ན། ལུང་བོ་ནི་ལྷ་སྟེ། གཟུགས་སྤྱུལ་ ཆོར་བའམ། འདྲ་

ཤེས་སྒྲུལ། འདུ་བྱེད་དུ་མ། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལོ་ལྟ་བུ་དང་། དབང་པོ་ལྟ་ཞི། མིག་གུ་མ།  
 རྩ་བ་ལྟ་མ། རྩ་ལྟ་མ། ལྟ་མོ་ལྟ་བུ། གཉིས་པ་ནི། བད་ལས་ཐར་རུ་མི་ཐར།  
 ཤེས་རབ་ཆེ་ལྟ་མི་ཆེ་ལྟ་བུ། གསུམ་པ་ནི། གསེར་ལེན་ནུམ་དངུལ་ལེན། ཟས་དགོས་  
 སྒྲུལ་གོས་དགོས། ལྟ་བུ་ལོ། རྩུང་པ་ལ་ཡང་གསུམ་ཡོད་དེ། རྩུགས་གཅིག་ཏུ་རྩུང་པ། སྒྲ་  
 མར་རྩྱུར་བའི་ཆོས་ཕྱི་མར་རྩྱུར་བ་རྩུང་པ། ཕྱི་མར་རྩྱུར་བའི་ཆོས་སྒྲ་མར་རྩྱུར་བ་རྩུང་  
 པ་ལོ། འདྲ་པོ་ནི། གསེར་རུ་མ། དངུལ་ལུ་མ། ཟངས་སྒྲུལ། ལྟགས་ནི་རིན་པོ་ཆེ་ལོ། ལྟ་བུ།  
 གཉིས་པ་ནི། ལྟ་ཏིག་ནི་རིན་ཐང་ཆེ་ཞི། ལྟ་མེན་ནུམ། ལྟ་བུ་ཡང་རོ། ལྟ་བུ། གསུམ་  
 པ་ནི། ལྟ་ཏིག་གུ་མ། ལྟ་མེན་ནུམ། ལྟ་བུ་ཡང་རིན་ཐང་ཆེ་ལོ། ལྟ་བུ་དང་། ད་དུག་གི་  
 དབང་གིས་ཐོབ་པ། འཛིན་ད་དུམ། ཕྱིན་ད་དུམ། ལྟ་ད་དུམ། དས་ལང་ད་དུམ། ལྟ་བུ་ལོ། །

རྒྱལ་དབྱེ་ལྔ་བ་ལོགས་བཤད་པ།

ནས་ལས་གཞིས་ནི་རྣམ་དབྱེ་ལྔ་པ་འབྱུང་ཁྲུངས་དང་། དགས་པ་དང་། ལྷན་པ་  
གསུམ་ལ་འཇུག་པ་ལས། དང་པོ་རྣམ་དབྱེ་ལྔ་པ་འབྱུང་ཁྲུངས་ལ་འཇུག་པ་ནི། གཞི་གང་  
ཞིག་ལས་གང་ཞིག་བྱལ་བའམ་འབྱུང་བ་སྟོན་པའི་དོན་ཏུ་འཇུག་ལ། དེ་དག་ཐད་རང་  
དབང་ཅན་ཡིན་གཤིས། རྒྱུར་ཚུལ་རྗེས་འཇུག་གི་བྱང་པར་ལ་མི་སྟོས་པར་ཐམས་ཅད་  
ཀྱི་མཐར་ཅི་རིགས་པར་སྐྱར་བར་བྱ་སྟེ། དཔེར་ན། བླ་མ་མཁའ་ནུས་ཆར་བབས། བླ་  
མཁའ་ལས་ཆར་བབས། ས་གཞི་ནུས་ལོ་རྟོག་འཁྲུངས། ས་གཞི་ལས་ལོ་རྟོག་འཁྲུངས། ལྷ་  
བྱ་འབྱུང་ཁྲུངས་དང་། རྟ་ཐོག་ནུས་སྣང་། རྟ་ཐོག་ལས་སྣང་། རྟན་ནུས་སྣང་། རྟན་ལས་  
ལངས། ལྷ་བྱའང་འབྱུང་ཁྲུངས་ཡིན་ལ། གཙོ་འཛིན་མཆོག་ནུས་འདི་ལྟར་གསུངས་ལྷ་  
བྱ་ཡང་འབྱུང་ཁྲུངས་ཡིན་ནོ། །དགས་པ་ལ། རིགས་དང་། བྱ་བ་དང་། ཡོན་ཏན་དང་  
རྣམ་གྱི་སྟོན་པ་དགས་པ་བཞི་ཡོད་དེ། དང་པོ་ནི། མེས་ཀྱལ་གྱི་མི་རིགས་ཐམས་ཅད་ལས་  
ཀྱ་རིགས་མང་། གངས་ལུང་མི་རིགས་ནང་ནུས་པོད་རིགས་ནི་མཐོ་སྐང་ལ་གནས། ལྷ་  
བྱ། གཞིས་པ་ནི། བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནུས་གཞན་དོན་བྱེད་པ་མཆོག །ལས་ཐམས་



ཅད་ལས་གཞུང་ལས་གཅི། ལྟ་བུ། གསུམ་པ་ནི། ཐམས་ཅད་ལས་ཡོན་ཏན་ཆེ་བའི་མི་དེ།  
 སློབ་གྲྭ་ཆེན་པོའི་ནང་ནས་ཆེས་ལ་མཁས་པ་དེ། བཞི་བ་ནི། རྒྱལ་ཆེན་བཞིའི་ནང་ནས་  
 རྒྱལ་མཆོན་ཅན་ནི་རྣམ་སྤྲུལ་སོ། །མི་འདི་དག་ལས་གོང་རྒྱགས་ཅན་ནི་དམག་གོ། །ལྟ་  
 བུ་སྟེ། མཆོག་རྒྱ་དགར་བ་དང་། མང་བར་དགར་བ་དང་། ཡོན་ཏན་ཆེ་བར་དགར་  
 བ། རྒྱང་བར་དགར་བ་དང་། དམན་པར་དགར་བའང་ཡོད་དོ། །ནས་སྤྱད་པ་ལ་འཇུག་  
 པ་ནི། དཔེར་ན། གྲུང་དབྱང་ནས་ས་གནས་བར། གཅིག་ནས་བརྒྱའི་བར། བྱིན་རྒྱུ་  
 རྣམ་ལྟ་སའི་བར། མཆོ་སྤྱོད་ནས་ལྟ་སའི་བར། བྱིན་རྒྱུ་རྣམ་རྩལ་བའི་བར་ལྟ་བུ། ལས་  
 སྤྱད་པ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། སྤྱོད་བྱི་ཡིག་རྟིང་པལ་མོ་ཆེར་བྱུང་བ་ལྟར། གཟུགས་  
 ལས་སོགས་པ་དང་། མིག་ལས་སྟོགས་པ། དེ་དག་ལས་སོགས་པ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ། འོན་  
 །ཀྱང་རྗེས་སུ་རིམ་གྱིས་བརྗོད་དང་ཡིག་གཟུགས་འགྱུར་ནས། འཇུགས་པ་ཞེས་པར་ཆོག་མི་  
 བྱེད་པར་གྱུར་པ་དང་། ཡང་ལ་སོགས་པ་ཞེས་བརྗོད་དང་ཡི་གེ་གཉིས་ཀར་ལ་རྒྱང་  
 ལས་རྗེས་འཇུག་ས་མེད་པར་གྱུར་པ་ཡིན་ཞིང་། སློབ་དཔོན་ཐོན་མིས་བརྗོད་པའི་  
 གཞུང་མཛད་སྐབས་ལས་སོགས་པ་ཞེས་ལས་སྤྱད་པ་ལ་འཇུག་པའི་བརྗོད་མ་འགྱུར་བའི་  
 རྒྱ་མཆོན་གྱིས། དགར་དང་སྤྱད་པའང་དེ་བཞིན་ནོ། །ཞེས་ནས་ལས་གཉིས་དགར་སྤྱད་  
 འབྱུང་ཁྱད་ས་གསུམ་ལ་ཁྱད་མེད་རྒྱ་འཇུག་པར་གསུངས་པ་ཡིན་མོད། དེར་རྒྱས་ལ་སོགས་  
 པ་ཞེས་སྐྱོད་དང་ཡིག་གཟུགས་གཉིས་ཀ་འགྱུར་བ་སོར་བཞག་བྱེད་ནའང་འདིའི་ལ་ཡིག་  
 སྤྱད་པ་ལ་འཇུག་པ་བྱེད་དགོས་སྟེ། འོན་ཀྱང་གཟུགས་སོགས་ཞེས་ལ་སྐྱོད་མེད་སྐབས་ལ་  
 ཡིག་བསྟུས་པ་ཡིན་པར་ཤེས་དགོས་ཏེ། རྣམ་དབྱེ་གཞན་དག་གྱང་བསྟུས་པ་ཤིན་རྒྱ་མང་  
 རོ། །མདའ་འཕངས་ནས་ཤོག །ལག་པ་བརྒྱངས་ནས་བཟུང་། ལྷག་འཆོལ་ནས་བཤད་ལྟ་  
 བུའི་ནས་མཆོམས་སྦྱོར་དང་། ལྷག་བཅས་གཉིས་ཀ་ལ་འཇུག་པ་གོང་རྒྱ་བཤད་པ་ལྟར་ལ།  
 རྒྱ་ལས་འབྲས་བུ་འབྱུང་ལྟ་བུའང་འབྱུང་ཁྱད་ས་དངོས་ཡིན་ནོ། །

རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་པ་འཛོད་པའི་སྒྲ་བཙན་པ།

མིང་གི་ཐོག་མར་སྒྱུར་བའི་གྲེ་ཞེས་པའི་སྒྲ་ལྟ་བུ་སྟེ། གྲེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། གྲེ་ཤོགས་  
པོ། གྲེ་གཙོ་བོ་ཆེན་པོ། ལྟ་བུ་དང་། སྤུང་མོ་གྲེ་ལྟ་བུ་མིང་གི་མཐར་སྒྱུར་བའང་ཡོད་ལ།  
ཀླུ་ཡེ་ཤོགས་པོ་ལྟ་བུ་དང་། བལ་སྐད་གྲེ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་དང་། ཀླུ་འབྲེ་དག་ཀྱང་། ཟུར་གྲིས་  
སྟོན་པ་དང་། བསྐྱལ་བ་དང་། སྤུ་ལེན་པ་དང་། འཕྱེ་བ་ལྟ་བུ་སྟེ་གཙོ་ཆོས་དང་དྲག་ཤུལ་  
ལ་སོགས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་འཛོད་པའི་སྒྲ་ཡིན་པར་གསུངས་སོ། ཇི་ལྟར་ན། ལ་དོན་  
གྲེ་དེ་ཉིད་ཆོ་སྐབས་གཉིས་དང་། རྒྱན་སྤྱད་གྲེ་ཀྱང་འང་ཡང་གསུམ་དང་། ལྟག་བཅས་  
གྲེ་སྟེ་ཉི་དེ་གསུམ་དང་། འབྲེད་སྤྱད་གྲེ་གམ་ངམ་དམ་ནམ་བམ་མམ་འམ་རམ་ལམ་སམ་  
ཏམ་རྣམས་དང་། དགར་སྤྱད་གྲེ་ནས་ལས་གཉིས་རྣམས་རྣམ་དབྱེ་ལས་འཕྲོས་པ་ཡིན་  
ནོ། ཇི་དག་གི་སྟོམ་ནི། རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་ནི་གོ་རིམ་བཞིན། ཇི་དང་པོ་དོ་པོ་གཉིས་པ་  
ལས། གསུམ་པ་བྱེད་པ་བཞི་བ་དཔོན། ལྟ་བ་འབྱུང་ཁུངས་དྲུག་པ་འབྲེལ། བརྟན་པ་  
གནས་གཞི་བརྒྱད་པ་འཛོད། གང་ཞིག་དོ་པོ་ཙམ་བཞེད་པ། རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་ཡིན་  
ཉི་དཔེར། བྱམ་པ་ཀ་བ་ཞེས་བཞེད་བཞིན། ཇི་དང་འབྲེལ་བའི་རྟོགས་ཆོག་ནི། བོ་  
དོ་དོ་ནོ་བོ་མོ་ལོ། རོ་ལོ་སོ་རོ་བརྟུ་གཅིག་གོ། སྤྱར་སྤྱད་ཟླ་སྤྱད་ཅེས་ཀྱང་བྱ། ལ་དོན་  
རྣམ་པ་བརྟན་ཡོད་དེ། སྤུ་ཅུ་ཅུ་ན་ར་ལ། གཉིས་པ་བཞི་བ་བརྟན་པ་དང་། ཇི་  
ཉིད་ཆོ་སྐབས་རྣམས་ལ་འཇུག སྤུ་སྤུ་ག་བ་ད་དྲག་ཏུ། ཇི་དེ་ན་ར་ལ་ཏུ། ཇི་དང་  
མཐའ་ཉེན་མེད་མཐར་ཏུ། ཇི་དེ་དང་ར་མཐའ་བྱ་བ་གཅིག རྣ་ལ་གཉིས་ནི་སྐབས་དང་  
སྒྱུར། རྣམ་དབྱེ་སྒྱུར་སའི་གཞི་དེ་ལ། བྱ་བ་བྱས་དང་བྱེད་པ་ཙམ། སྟོན་པ་རྣམ་དབྱེ་  
གཉིས་པ་ཡིན། རྣམ་དབྱེ་སྒྱུར་སའི་གཞི་དེ་ཡི། ཆེད་དུ་འམ་དགོས་པ་སྟོན་པ་དེ། རྣམ་  
དབྱེ་བཞི་བ་དཔོན་ཆེད་ཡིན། རྣམ་དབྱེ་སྒྱུར་སའི་གཞི་དེ་ལ། ཆོས་ཤིག་གནས་ཙམ་སྟོན་  
པ་དེ། རྣམ་དབྱེ་བརྟན་པ་གནས་གཞི་ཡིན། རྣམ་དབྱེ་སྒྱུར་ས་དེ་ཉིད་ཀྱི། ཇི་དོ་ཉིད་དུ་  
བྱུང་སྟོན་པ། ཇི་ཉིད་ཅེས་བྱའི་ཆོག་སྤང་དོ། དུས་ཙམ་སྟོན་པའི་ལ་དོན་དེ། ཆོག་སྤང་

ཆོ་སྐབས་ཞེས་བྱ་ཡིན། འབྲུག་པ་འབྲེལ་སྒྲ་བྱུང་གཞི་དང་། འབྲུང་ཆོས་གང་དག་འབྲེལ་  
བྱེད་པའི། བྱི་གི་བྱི་འི་ཡི་ལྔ་ལོ། རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་པ་ནི། བྱིད་པོ་གང་གིས་བྱ་  
བ་ཞིག བྱས་དང་བྱེད་པ་སྟོན་བྱེད་པའི། བྱིས་གིས་བྱིས་འིས་ཡིས་རྣམས་སོ། འད་བ་  
ས་བྱི་གང་གི། རྣ་མ་ར་ལའི་རྩེས་སུ་བྱི། འད་དང་མཐའ་རྟེན་མེད་མཐར་འཁྱེད། རྒྱུ་དང་  
སྒྲིང་ཆོ་ཡི་ཞེས་སོབ། རྒྱུ་སྤྱད་ཀྱང་འད་ཡང་གསུམ་ནི། མཐུན་དང་མི་མཐུན་ཆོས་  
གཉིས་ནི། གཞི་གཅིག་ལ་ནི་རྟེན་སྤྱད་ཅིང་། འབྲུང་པར་ཆོག་ནི་མཛེས་བྱེད་ལ། མཐུན་  
དང་མི་མཐུན་རྒྱུ་གཉིས་ཟེར། ག་ད་བ་ས་ད་དྲག་མཐར། ཀྱང་སྟོབ་ད་ན་མ་ར་  
ལའི། མཐའ་རྩ་ཡང་ནི་སྟོར་བ་སྟེ། རྩེས་འཇུག་མེད་དང་འ་ཡིག་མཐར། འད་དང་  
ཡང་གཉིས་ཅི་རིགས་སྟོར། ཡང་ནི་བསྐྱར་དང་བསྐྱར་ལ་འཇུག སྟེ་རྟེ་དེ་གསུམ་ནས་  
ལ་བཅས། བསྐྱར་བྱ་ཆོག་གི་ལྷག་མ་ཙམ། འདྲེན་པའི་ལྷག་བཅས་ལ་འཇུག་གོ། འད་དེ་  
ན་ར་ལ་ས་དང་། འད་དྲག་ཅན་མཐར་རྟེ་རྒྱུ་སྟོབ། ག་ད་བ་མ་འ་རྣམས་དང་། མཐའ་  
རྟེན་མེད་མཐར་ས་སྟེ་སོབ། འལ་དང་ནས་ནི་རང་དབང་ཅན། འབྱེད་སྤྱད་སྐབས་སུ་རྩེས་  
འཇུག་བཅུ། རང་འདྲར་མ་ཡིག་སྟོར་བ་དང་། འད་དྲག་སྟོབ་མཐར་རྟེ་དང་སྟོར། རས་  
ལས་གཉིས་ནི་འབྱུང་བྱུངས་དང་། འདག་དང་སྤྱད་པ་གསུམ་ལ་འཇུག གང་ཞིག་གང་  
ལས་བྱུང་སྟོན་པའི། རས་ལས་གཉིས་ནི་འབྱུང་བྱུངས་ཡིན། བྱེད་དང་ཀྱ་ཡི་འཕོད་པའི་  
སྒྲ། བལ་ཆེར་མིང་གི་སྟོག་མར་སྟོར། སྐབས་འགར་མཐའ་མར་སྟོར་བའང་ཡོད། ཅིས་  
བྱུང་བར་བྱའོ། རྣམ་དབྱེ་འཕྲོས་དང་བཅས་པ་བཤད་ཟིན་ཏོ། །

### ཆོག་སྤྱད་གཞན་བཤད་པ་ལ།

#### ནི་སྒྲ་བཤད་པ།

ནི་སྒྲ་དགར་བརྒན་བྱི་སྒྲ་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ་ལ། དགར་བ་ནི་དགར་གཞི་གཞན་  
ལས་ལོགས་སུ་དགར་བ་དང་། བརྒན་པ་ནི་ནན་ཏན་རྩ་བརྒན་པའམ་ངེས་བཟུང་གི་ཆོག་  
སྤྱད་རྩ་འགྱུར་རོ། འདགར་བ་ལ་རིགས་མཐུན་ལས་དགར་བ་དང་། རིགས་མི་མཐུན་པ་

ལས་དགར་བ་གཉིས། དང་པོ་ནི་དཔེར་ན། རྩ་མཆོག་ནི་རྩ་གཞན་ལས་འགྲོས་མཁྱེགས་  
ལྟ་བུའོ། གཉིས་པ་ནི་དཔེར་ན། རྩ་ནི་བ་ལང་ལས་འགྲོས་མཁྱེགས་ལྟ་བུའོ། དགར་  
གཞི་དངོས་སུ་མ་སྒྲོས་ཀྱང་ནི་སྒྲུ་དགར་ཆོག་ལ་འཇུག་པ། དཔེར་ན། ཡོན་ཏན་ཆེན་པོ་  
དང་ལྷན་པ་འདི་ནི་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོའོ། ལྟ་བུ། ཡང་དགར་བ་ལ་མཆོག་རྩ་དགར་བ།  
དམན་པར་དགར་བ། ཐ་དད་ཅམ་རྩ་དགར་བ་གསུམ་ལས། དང་པོ་ནི། བསམ་འཕེལ་  
དབང་རྒྱལ་ནི་ལོ་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་གོ། ལྟ་བུ། གཉིས་པ་ནི། རྩ་དང་པོར་བྱ་གཉིས་  
ལས་ནི་པོར་བྱ་དམན་ནོ། ལྟ་བུ། གསུམ་པ་ནི། རྩུར་དངོས་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་དང་པོ་ནི།  
ལྟ་བུ་དང་། བུམ་པ་ནི་ཀ་བ་ལས་གཞན་ནོ། ལྟ་བུ། འགྲེལ་བ་སྤྲུལ་དག་ལས་འདི་ལྷར་  
བཤད་མོད། ནི་མ་སྒྲུར་ན་ཡང་ལས་དགར་ཆོག་ཡིན་པས་དབྱེད་གཞི་ཡོད་དོ། བཟན་  
པའམ་ངེས་བཟུང་ལ་འཇུག་པ་ནི། ཁབ་ནི་ལྟོན། གི་ནི་བཏགས། མདུང་ནི་བཟུང་། ལྟ་  
བུ་དང་། རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་མི་ནི་མང་། ལྟོབས་ནི་ཆེ། ས་ཁྱོན་ནི་ཡངས། མོན་ཁུངས་  
ནི་མང་། ལྟ་བུའོ། །

### དང་སྒྲུ་བཤད་པ།

རྩུད་པ། འབྲེད་པ། རྩུ་མཆོན། ཆོ་སྐབས། གདམས་ངག་སྟེ་ལུ་ལ་འཇུག་པ་ལས།  
དང་པོ་རྩུད་པ་ལ་འཇུག་པ་ནི། གམ་ལ་སོགས་པའི་སྐབས་ལྷར་སྟོགས་གཅིག་རྩུད་  
པ་དང་། སྤྲུལ་སྒྲུར་བའི་ཆོས་ཀྱི་མར་སྒྲུར་བ་རྩུད་པ་དང་། རྩུ་མར་སྒྲུར་བའི་ཆོས་སྤྲུལ་  
མར་སྒྲུར་བ་རྩུད་པ་གསུམ་ལས། དང་པོ་ནི། དཔེར་ན། མིག་དྲུང་། རྩ་བ་དྲུང་། རྩ་  
དྲུང་། རྩེ་དྲུང་། ལུས་རྣམས་ནི་དབང་པོ་ལྟོ། ལྟ་བུ། གཉིས་པ་ནི། ཉི་མ་ནི་འོད་  
དྲུང་ལྷན་ཏེ། སྟོག་སྟོན་དྲུང་ཟླ་བ་ཡང་ངོ་། ལྟ་བུ། གསུམ་པ་ནི། ཉི་མ་དྲུང་ཟླ་བ་དྲུང་  
ལོ་རྒྱུ་ལས་ཀྱང་འོད་འཕྲོའོ། ལྟ་བུའོ། གཉིས་པ་འབྲེད་པ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་  
ན། དབང་པོ་ནི་ལྟོ། མིག་དྲུང་། རྩ་བ་དྲུང་། རྩ་དྲུང་། རྩེ་དྲུང་། ལུས་རྣམས་  
སོ། ལྟ་བུ་སྟེ། གཞི་གཅིག་ལས་རྣམ་གྲངས་ཐ་དད་པའམ། རྣམ་གྲངས་རྩུ་མ་འབྲེད་པ་

གམ་ལ་སོགས་པ་བཞིན་ནོ། །གསུམ་པ་རྒྱ་མཚན་ལ་འཇུག་པ་ནི། གཏན་ཚིགས་སྟོན་པ་  
 གྲེ། ར་ཡིག་གི་འཇུག་པ་དང་དོན་འདྲ་བ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། ཏུ་བ་མཐོང་བ་དྲུང་མེ་  
 ཡོད་པར་ཤེས་སོ། །བཙུན་འགྲུས་བཙུན་པ་དྲུང་མཐར་ཕྱིན་ལྟ་བུ་དང་། རྒྱ་ཡོད་པ་  
 དྲུང་འབྲས་བུ་འབྲུང་ལྟ་བུ་དུས་དང་རྒྱ་མཚན་ལྟར་གཅིག་ཏུ་སྟོན་པ་འདྲ་ཡོད་དོ། །བཞི་  
 བ་ཆེ་སྐབས་ལ་འཇུག་པ་ནི། ཉི་མ་ཤར་བ་དྲུང་ཚོགས་འདུ་འཚོགས། སྟོ་ཕྱིས་པ་དྲུང་ནང་  
 ཏུ་སོང་། འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་དྲུང་མཉམ་ཏུ་སྒྲུ་གཤམ། ལྟ་བུ་ལོ། །ལྟ་བ་གདམས་རག་ལ་  
 འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། འདི་གིས་དྲུང་། ཉོན་དྲུང་། སྟོབས་དྲུང་། བཙུན་འགྲུས་ཚོམས་  
 དྲུང་མཁས་པར་འགྱུར། ཡིད་ལ་བྱུངས་དྲུང་རང་ལ་པན། ལྟ་བུ་གྲེ། བྱ་བ་ལ་བསྐྱུལ་བའི་  
 ཕྱིར་ན་ཡིག་གི་འཇུག་པ་དང་དོན་འདྲ་བར་གདམས་རག་འདོམས་པ་ལོ། །

### སྒྲི་སྒྲུ་བཤད་པ།

གང་ཞེས་པ་སྒྲི་སྒྲུ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་ཡང་སོག་མར་དོན་དེ་དམིགས་སུ་མ་བཟུང་བར་  
 སྒྱིར་སྟོས་ནས། ཕྱིས་ཡོན་ཏན་སོགས་ཀྱིས་བྱུང་པར་བྱ་བས་ནས་དམིགས་སུ་འཛིན་པ་  
 དང་། རིགས་ཅན་ཀྱན་ལ་བྱབ་པའི་སྒྲི་ཅམ་བཟོད་པ་དང་། སྒྱིར་འདྲི་བ་དང་། ཐེ་ཚོམ་  
 བས་འདྲི་བ་དང་། གདམ་ང་ལ་འཇུག་པ་རྣམས་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་ནི། དཔེར་ན།  
 གྲུང་གིས་སྒྲུ་དབྱངས་གསུངས་པ་ཡི། །འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ། ཞེས་དང་། གྲུང་གིས་  
 མིང་གཞི་སྟོན་གསུངས་པའི། །རྟག་ཞི་བ་ལ། ལྟ་བུ། གཉིས་པ་ནི། དཔེར་ན། གདུང་  
 འདེགས་པ་གྲུང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ཀ་བའོ། །ལྟ་བུ་གྲེ། ཤིང་གི་ཀ་བ་སོགས་ཀ་བའི་བྱེ་བྲག་  
 ཐམས་ཅད་ལ་བྱབ་པའི་ཀ་བའི་སྒྲི་ཅམ་བཟོད་པ་ལོ། །གསུམ་པ་ནི། དཔེར་ན། མི་འདི་  
 རྣམས་ལས་ལས་བྱེད་པ་ནི་གྲུང་ཡིན། བཟོ་བ་ནི་གྲུང་ཡིན། ཞིང་བ་ནི་གྲུང་ཡིན། ལྟ་བུ་  
 དང་། བྱུང་གྲུང་ཏུ་འགྲོ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་འདྲི་བ་ལྟ་བུ། བཞི་བ་ནི། དཔེར་ན་རས་བྱ་བ་གྲུང་  
 བྱས་ན་ལེགས་ཞེས་པ་སྟེ་ཐེ་ཚོམ་པ་ལྟ་བུ། ལྟ་བ་ནི་དཔེར་ན། ཟས་འདི་རྣམས་ཀྱི་ནང་  
 བས་བྱེད་ཀྱིས་གྲུང་བ། ཞེས་འདེམ་ཏུ་བཙུག་པ་སྟེ་དྲི་བའང་ཡིན། གཞན་ཡང་། སྤྱ། ཅི།

ནམ། རི་ནམས་ཀྱང་གང་སྐྱེ་ལས་ཁྱབ་ཆུང་བ་མ་གཏོགས་གང་དང་འཇུག་པ་པལ་ཆེར་  
མཐུན་ལ། ལྷ་སྐྱ་ནི་གང་ཟག་བརྗོད་པའི་སྤྱི་སྤྱི་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། ཁྱོད་སྤྱི་ཡིན། དེ་སྤྱི་  
རེད། ལྷ་སྐྱ་ཡོང་ཆུ་རེད། ལྷ་སྤྱ། ཅི་སྐྱ་ནི་དོན་བརྗོད་པའི་སྤྱི་སྤྱི་ལྟེ། དཔེར་ན། དོན་ཅི་  
ལ་འོང་། ཅི་དགོས། ཅི་ཡིན་ཅུང་། ཅི་ཡོད། ཅིའི་ཕྱིར། ལྷ་སྤྱ། བཅས་སྐྱ་ནི་དུས་བརྗོད་  
པའི་སྤྱི་སྤྱི་ལྟེ། དཔེར་ན། ཁྱོད་ནམ་འགོ། དུས་ནམ་འོང་། ནམ་ཞིག་འདི་འདྲ་འབྱུང་ལྷ་  
སྤྱ། རི་སྐྱ་ནི་དཔེ་བརྗོད་པའི་སྤྱི་སྤྱི་ལྟེ། དཔེར་ན། བ་ཡུལ་རི་འདྲ་ཡིན། རི་ལྷ་ར་ཡིན་  
ཅུང་། ཁྱོད་རི་འདྲ་བ་དེ་འདྲར་ལྷ་སྤྱའོ། །

### བདག་སྐྱ་བཤད་པ།

པ་བ་པོ་པོ་ཅན་ལྷན་ནམས་ཏེ། པ་བ་པོ་པོ་ནམས་དོན་པོ་བརྗོད་པ་ལ་གཙུག་ཅེར་  
སྦྱོར་བས་ན། སྤྱིས་པའི་རྟགས་སམ་པོའི་རྟགས་ཞེས་བྱ་ཞིང་། པོའི་རྟགས་དེ་ནམས་མིང་  
མཐར་ཐུར་མེད་པ་ལ་གསར་དུ་སྦྱོར་ཆེ་བདག་པོའི་སྐྱར་འབྱུར་བ་ཡིན་ལ། པ་བ་པོ་པོ་  
ཅན་ལྷན་ནམས་མིང་མཐའ་གང་ལ་སྦྱོར་ཚུལ་ནི། ག་ད་ན་བ་མ་ས་དང་། །ད་དག་ཅན་  
མཐར་པ་དང་པོ། །ང་འ་ར་ལ་མཐའ་མེད་མཐར། །བ་དང་བོ་ཉིད་སྦྱོར་བ་ལྟེ། ཅན་ལྷན་  
དེས་མེད་སྐབས་དང་སྦྱར། ཞེས་པ་ལྷ་ར་ག་ད་ན་བ་མ་ས་དང་ད་དག་ཅན་ནམས་ལ་པ་  
དང་པོ་སྦྱོར་ཞིང་། ང་འ་ར་ལ་དང་མཐའ་མེད་ཅན་ནམས་ལ་བ་དང་བོ་སྦྱར་ལ། ཅན་  
ལྷན་དག་མིང་མཐའ་དེས་པ་མེད་པར་སྐབས་སྐབས་ཀྱིས་སྦྱར་བར་བྱའོ། །དཔེར་ན། དབུས་  
པ། སོ་ནམ་པ། ལྷོ་བྲག་པ། རི་དྲགས་པ་ལྷ་སྤྱ་དང་། ཞིང་བ། མདའ་བ། མགར་བ། བྱ་  
ཡུལ་བ། བཟོ་བ། སློབ་སྤྱ་བ་ལྷ་སྤྱ་དང་། ཡི་གེའི་བྱེད་པོ། སྤྱི་ནོར་ལེན་པོ། བྱེད་པ་པོ།  
གཏོང་བ་པོ། ལྷ་སྤྱ་དང་། ཡོན་ཏན་ཅན། སྤྱི་ར་ཅན། དབུག་པ་ཅན། སློ་ལྷན། འཕྱོར་  
ལྷན། ཤེས་ལྷན། ལྷ་སྤྱའོ། །འདི་ལ་བཤད་ཚུལ་མང་ཡང་འདི་ལྷ་ར་རྟགས་མཐའ་འདྲིན་  
ཚུལ་ལ་སྦྱར་ན་ལེགས་པར་ལེམས། ཡོད་པ། མེད་པ། དུམ་པ། ཀ་བ། སྤྱི་བོ། ལྷ་སྤྱའི་  
པ་བ་དང་པོ་པོ་མིང་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་པས། བདག་སྐྱ་མིན་ལ། བྱངས་ལྷན་རི་ཡི་འཕྲེང་བ།

ལྷ་བྱ་དང་། ལྷ་ཁང་ཀ་བ་ཤིང་ལོ་ཅན། ལྷ་བྱའི་ལྷན་དང་ཅན་དག་ཀྱང་བདག་སྐྱ་དང་  
མཚུངས་པའི་ཚོགས་བྱང་ཡིན་མོད། བདག་སྐྱ་དངོས་མིན་ཏེ། བདག་སྐྱ་ནི་བདག་པོ་ལ་  
ལྷན་པའི་གང་ཟག་དེ་སྟོན་བྱེད་ཅིག་དགོས། པ་བ་པོ་པོ་ཅན་ལྷན་ཡོད་ཚད་བདག་སྐྱ་  
ཡིན་མི་དགོས་པ་ཤེས་དགོས་སོ། །

### དགག་སྐྱ་བཤད་པ།

མ་མི་མེད་མིན་རྣམས་ཏེ། མ་ནི་བྱང་ཟེན་བཀག་པའི་དགག་སྐྱ་དང་། མི་ནི་འབྱུང་  
འབྱུར་འགོག་པའི་དགག་སྐྱ་དང་། མེད་དང་མིན་ནི་རྣམ་གསུམ་གར་སྦྱོར་བྱང་བའི་  
དགག་སྐྱ་ཡིན་ལ། མ་མི་གཉིས་ནི་མིང་གི་སོག་མར་སྦྱོར་བ་དང་། མེད་མིན་གཉིས་ནི་  
མིང་གི་མཐར་སྦྱོར་བ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། མ་སྐྱེས། མ་འགག། མ་མཐོང་། མ་ཡོད་། ལྷ་  
བྱ་དང་། མི་སྐྱེ། མི་བྱང་། མི་འགོ་ལྷ་བྱ་དང་། སྟོན་མེད། དག་མེད། བར་ཆད་མེད།  
ཡོད་པ་མིན། ཡོད་རྒྱ་མིན། ལོག་སྦྱོད་པ་མིན། ལྷ་བྱ་སྟེ་སྐྱེས་པ་དང་མཐོང་བ་སོགས་  
དགག་པའི་སྒྲོལ། སྒྲོལ་མ། མཛེས་མ། ཆང་མ། བྱིམ་བདག་མ། བྱ་གསོ་མ། སོགས་  
དོན་མོ་བཟོད་པ་ལ་གཙོ་ཆེར་མ་ཡིག་སྦྱོར་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དེ་ལ་མོ་རྟགས་སམ་བྱང་  
མེད་གྱི་རྟགས་ཞེས་བྱ་ཞིང་། སལ་ཆེར་མོར་གོ་བར་བྱེད་པའི་མོ་རྟགས་མ་ཡིག་དེ་མིང་  
གི་སོག་མར་སྐར་མེད་གསར་བྱ་སྦྱར་ཆོ། དགག་སྐྱར་འབྱུར་བ་ཡིན་གྱི་སོ་མོའི་རྟགས་གང་  
ཡིན་ཐམས་ཅད་བདག་སྐྱ་དང་དགག་སྐྱར་བཤད་པ་མིན་ཏེ། མ་མོ། མ་ཏེ་ལྷ་བྱའི་མིང་  
གི་ཆ་ཤས་སུ་སོག་མ་ནས་བྱུང་བའི་མ་ཡིག་ལྷ་བྱ་དགག་སྐྱ་མ་ཡིན་པ་དང་། ལྷ་མ། སྟོབ་  
མ། སྟོ་མ། ལྷ་བྱའི་མ་ཡིག་མོ་རྟགས་དང་དགག་སྐྱ་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའང་ཡོད། ལྷ་  
ཞེས་པ་དང་། མི་ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་སོ་མོ་གཉིས་ཀའི་སྦྱི་བཟོད་པ་ཡིན་ལྟ་བུས། དེ་དེའི་རྟགས་  
སུ་མི་འབྱུར་མོད། ལྷ་མོ་ཞེས་བྱ་བའི་ཟླ་དང་ཚོགས་ན། ལྷ་ཞེས་པ་སོར་གོ་བ་དང་། དེ་  
བཞིན་བྱ་བྱ་དང་བྱ་མོ། མི་དང་མི་མོ། རྒྱ་དང་རྒྱ་མོ་སོགས་གྱི་ཟླ་པོ་སྐྱེ་མ་ལ་མོ་རྟགས་  
སྦྱར་བའི་རྣམ་པས། སྐར་མ་སོར་གོ་བ་ལྷ་བྱའོ། །

### དེ་སྐྱེ་བཤད་པ།

དེ་སྐྱེ་ནི་དོན་དགུ་ལ་འཇུག་སྟེ། ཐ་སྙད་ཀྱི་དབང་གིས་གསུམ་དང་། དངོས་པོ་  
 དབང་གིས་བཞི། རྩ་ཀྱི་དབང་གིས་གཉིས་ལ་འཇུག་གོ། །དང་པོ། དེ་ལ་ཐ་སྙད་  
 ཀྱི་དབང་རྩ་བུས་པ་གསུམ་ནི། ཐ་སྙད་འདས་པ་དང་། རྣམ་གྲངས་གཞན་བརྗོད་པ་  
 དང་། ལྷག་བཅས་ཏེ་གསུམ་མོ། །དང་པོ་ཐ་སྙད་འདས་པ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན།  
 བོད་ཡུལ་ནི་ས་མཐོལ། །དེ་ལ་གངས་རི་དང་བྲག་རི་མང་ངོ་ལྟ་བུ་དང་། མེ་འཁོར་ནི་ཤིན་  
 ཏུ་ཆེལ། །དེ་རྒྱངས་འཁོར་ལས་མཐོགས། དེ་སྐྱེལ་འདྲེན་ལ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེལ། །ལྟ་བུ་སྟེ།  
 དོན་དེ་འདས་མ་འདས་གང་ཡིན་ཡང་རྩང་མིང་གི་ཐ་སྙད་ཅམ་འདས་པ་ལ་མིང་དེ་སྐྱར་  
 འདྲེན་མི་དགོས་པར་དེ་ཞེས་བརྗོད་པས་གོ་བ་ལྟ་བུལ། །

གཉིས་པ་རྣམ་གྲངས་གཞན་བརྗོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། ལྟོ་ལྷིང་བ་གང་  
 དང་གང་ཡིན་པ་དེ་དང་དེ་ནི་བུམ་པལ། །གཙུང་འདེགས་པ་གང་དང་གང་ཡིན་པ་  
 དེ་དང་དེ་ནི་ཀ་བལ། །ལྟ་བུ་སྟེ། བུམ་པ་དང་། ཀ་བལ་རྣམ་གྲངས་གཞན་རྩ་མ་ཡོད་  
 པ་གང་སྐྱེ་དང་དེ་སྐྱེས་གོ་བར་བྱེད་པ་ལྟ་བུལ། །གསུམ་པ་ལྷག་བཅས་ལ་འཇུག་པ་ནི།  
 དཔེར་ན། ཡོད་དེ། བརྗོད་དེ། ལྟ་བུ་སྐྱར་ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བཤད་པ་རྣམས་ཏེ་  
 དོན་སྐྱེ་མ་ལས་གཞན་ཞིག་འདྲེན་རྒྱ་ཡོད་ཅིང་ལ་མི་སྟོས་པར་ཆོག་གི་ཐ་སྙད་ལྷག་མ་  
 ཅམ་འདྲེན་ཅིང་སྟོན་པལ། །འདི་གསུམ་ནི་མིང་ཆོག་གི་ཐ་སྙད་དང་བརྗོད་བྱའི་དངོས་  
 པོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས། གཙོ་བོར་ཐ་སྙད་ཁོ་ན་ལ་འཇུག་པས་ན་ཐ་སྙད་ལ་འཇུག་པ་  
 ཞེས་བྱལ། །གཉིས་པ། དེ་སྐྱེ་དངོས་པོ་ལ་འཇུག་པ་བཞི་ནི། བདེན་པ་དང་། གསང་  
 བ་དང་། བདག་གི་བ་དང་། ས་རོལ་པོ་ལ་འཇུག་པ་བཞི་ལས། དང་པོ་བདེན་པ་ལ་  
 འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། དེ་བཞིན་ཉིད། དེ་ཁོ་ན་ཉིད། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་དེ་ཉིད། ལྟ་  
 བུའི་བརྗོད་བྱའི་དངོས་པོ་དེའི་ངོ་བོ་ཉིད་དམ་རང་བཞིན་ནམ་བདེན་པར་སྟོན་པར་བྱེད་  
 པལ། །གཉིས་པ་གསང་བ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། དེ་མ་བཤད། དེ་མ་སྟོན། དེ་



སྤྱི་ལོ་མ་ལྟོ་ན། ལྷ་བྱ་གསར་བའི་དངོས་པོ་དེའི་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་མོང་ཟེར་བའི་ལྷ་གསར་བྱ་དེ་བཤད་ཆོ། གསར་བྱའི་རང་མིང་མི་སྟོན་པར། དེ་ཞེས་བཞོན་པ་ལྷ་བྱའོ། །གསུམ་པ་བདག་གི་བ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། རང་གི་ཡོ་བྱད་སོགས་ལ་མིག་གཏད་དེ། ཁོའི་དྲོ། བདག་གི་དྲོ། བདག་ཉིད་ཀྱི་དྲོ། རང་གི་དྲོ། རའི་དྲོ་ལྷ་བྱ་བདག་གི་བའམ་བདག་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་པོ་ལ་དེ་སྟེ་འཇུག་པ་ལ་ཟེར་ཞིང་། བདག་ཉིད་ལ་དེ་སྟེ་མི་འཇུག་གོ། །བཞི་བ་པ་ལོ་ལ་པོ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། མི་དེ། ཉ་དེ། བོད་དེ། ཟུ་དེ། བྱིད་ཀྱི་དེ། གཞན་གྱི་དེ། ལྷ་བྱ་སྟེ་གང་ཟག་པ་ལོ་ལ་པོ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་པོ་གཉིས་ཀ་ལ་དེ་སྟེ་འཇུག་གོ། །བཞོན་བྱའི་དངོས་པོའི་རོ་བོ་ཉིད་རང་མིང་གིས་བཞོན་མ་བཞོན་ལ་མ་སྟོན་པར་དེ་ཞེས་བཞོན་པས་གོ་བར་བྱེད་པས་ན་འདི་བཞི་ལ་འཇུག་པའི་དེ་སྟེ་དངོས་པོ་ལ་འཇུག་པ་ཞེས་བཤད་དོ། །གསུམ་པ། རུས་ཀྱི་དབང་གིས་གཉིས་ལ་འཇུག་པ་ནི། འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་ལ་འཇུག་པ་གཉིས་ཏེ། དང་པོ་འདས་པ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། སྟོན་གྱི་བསྐལ་བ་དེ་ལ། རུས་རབས་སྟོན་མ་དེའི་སྐབས། ལོ་དེའི་ནང་། ཟླ་བ་སྟེ་མ་དྲེ་ལ། ཁ་སང་གི་རུས་དྲེ་ལ། ད་ནངས་སྟོན་རུས་དྲེ་ལ། སྟེ་འདས་མ་ཐག་གི་རུས་དྲེ་ལ། ལྷ་བྱ་སྟེ། བསྐལ་བ་དང་། ལོ་དང་། ཟླ་བ་དང་། ཞག་དང་། ཟེ་མ་གང་རུང་ཞིག་རུས་ད་ལྷ་བར་བཟུང་བའི་འདས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་དེ་སྟེ་འཇུག་གོ། །གཉིས་པ་མ་འོངས་པ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། སང་གི་རུས་དྲེ་ཅམ་ན། ཟླ་བ་རྩེས་མ་དྲེ་ལ། ལོ་རྩེས་མ་དྲེ་ལ། མ་འོངས་གྲང་ཁྱ་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྐབས་དེ་ལ། ལྷ་བྱ་སྟེ། བསྐལ་བ་འདི་ད་ལྷ་བ་བྱས་ཆོ། བསྐལ་བ་སྟོན་མ་ཡན་ཆད་འདས་པ་དང་། བསྐལ་བ་རྩེས་མ་པན་ཆད་མ་འོངས་པ་དང་། ལོ་འདི་ད་ལྷ་བར་བཟུང་ཆོ། ལོ་སྟེ་མ་འདས་པ་དང་། ལོ་རྩེས་མ་མ་འོངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་རུ་ད་ལྷ་འི་སྐད་ཅིག་མ་འདི་ལ་སྟོན་ནས། སྐད་ཅིག་སྟེ་མ་འདས་པ་དང་། སྐད་ཅིག་སྟེ་མ་མ་འོངས་པར་འཛོག་དགོས་པ་སོགས་གཅིག་གཅིག་ལ་སྟོན་ནས་འཛོག་དགོས། དེ་སྟེ་ནི་དངོས་པོའི་ནང་ནས་བདག་ལ་མི་འཇུག། རུས་ཀྱི་ནང་ནས་ད་ལྷ་བ་ལ་མི་འཇུག་སྟེ། བདག་ལ། ང་རང་། ང་། ཁོ་

པོ། བདག་ཉིད་ཟེར་བ་ལས་དེ་སྐྱ་མི་འཇུག་ལ། བདག་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་པོ་ལ་  
འཇུག་པ་ཡོང་བཞིན་ནོ། །

### འདི་སྐྱ་བཤད་པ།

འདི་སྐྱ་ནི། ཏུས་ད་ལྟ་བ་ལ། བསྐལ་བ་འདི། ལོ་འདྲི། ཟླ་བ་འདྲི། ཞག་འདྲི། ཏུས་  
ཚེད་འདྲི། ཞེས་འདི་སྐྱ་འཇུག་པ་ལས་དེ་སྐྱ་མི་འཇུག་ལ། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་བའི་དངོས་པོ་  
ལ་མི་འཇུག་པ་མ་ཡིན་ཏེ། བདག་ཉིད་མ་གཏོགས་ཏུས་གསུམ་ཀའི་དངོས་པོ་ལ་འཇུག་པ་  
དཔེ་བཟོས་སྐྱ་མ་ནམས་ཀྱིས་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཐ་སྐྱད་ལ་འཇུག་པའི་སྐབས་སུ་བཤད་པ་  
མིང་ཚིག་གི་ཐ་སྐྱད་ཙམ་འདས་པ་དང་། འདིར་ཏུས་འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་ལ་དེ་སྐྱ་  
འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ་ཡིན་སྐབས། སྐྱ་མ་ལ་ཐ་སྐྱད་འདས་པ་ཞེས་བཟོས་པ་དང་། འདིར་  
ཏུས་ཀྱི་དབང་གིས་གཉིས་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན། སྐྱར་ལྟག་བཅས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ལྟག་མ་  
འདྲེན་ཚུལ་ཀྱི་སྐོ་ནས་བཤད། དགོས་པ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་གཤིས། རྩོམ་སྐྱོན་མི་འབྱུང་བ་  
ཤེས་དགོས་སོ། །འདི་ཞེས་པའི་ཚིག་ཡང་ཏུས་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ད་ལྟ་བ་དང་། དངོས་  
པོ་ཉེ་རིང་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཉེ་བ་དང་། མངོན་སྟོན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་མངོན་སུམ་  
དང་། བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གཞན་ལ་འཇུག་ཅིང་། དངོས་པོའི་དབང་ཏུ་བྱས་  
ན་འདས་པ་དང་། མ་འོངས་པའི་དངོས་པོ་ལ་ཡང་འཇུག་པར་སྐྱ་སྐོ་ལས་བཤད་ལ་དེ་  
ལས་གཞན་ལ་མི་འཇུག་གོ། ཏུས་ད་ལྟ་བ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། ལོ་འདྲི་ལ། ཟླ་བ་  
འདིའི་ནང་། བསྐལ་བ་འདི་ལ་ལྟ་བུ། དངོས་པོ་ཉེ་བ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། གསེར་  
འདི། འཁོར་ལོ་འདྲི། མི་འདྲི། ཞེས་རང་གི་ཉེ་བར་ཡོད་པ་དང་མངོན་སུམ་ཏུ་ཡོད་པ་  
དག་ལ་འདི་སྐྱ་འཇུག་ལ། རིང་བ་དང་། མངོན་ཏུ་མ་ཁྱུར་པ་དག་ལ་འདི་སྐྱ་མི་འཇུག་  
པར་དེ་སྐྱ་འཇུག་ཏེ། དཔེར་ན། གསེར་དུ། འཁོར་ལོ་དུ། མི་དུ་ཞེས་བཟོས་དགོས་སྐབས།  
འདི་སྐྱ་ལ་ཉེ་ཚིག་དང་དེ་སྐྱ་ལ་རིང་ཚིག་ཟེར་རོ། །ད་ཞེས་པའི་ཚིག་ཡང་ནི་བཟོས་བྱ་  
སྐོན་པའི་ཚིག་ཡང་ཡིན་ཏེ། ཏུས་འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་ལ་མི་སྦྱར་རོ། །དཔེར་ན།

དུ་ནི་དཀྱུས་ལ་འབྲུག་པར་བྱ་སྟེ། ལྷ་བྱ་དང་། རུས་དུ་ནས་བཟུང་སྟེ། དུ་སྐབས། དུ་  
ལན། དུ་ཐེངས། ལྷ་བྱའོ། །དུ་ཅི་བྱེད་ཅེས་པ་དུ་ནས་བཟུང་བྱ་བ་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཅེས་པའི་  
དོན་ཡིན་སྐབས་ད་དེ་ད་ལྷ་བ་ལ་འབྲུག་ལ། ད་དུང་དང་ད་དུང་ཞེས་པའི་ད་གཉིས་ནི་  
ད་ལྷ་བ་ལ་འབྲུག་པ་མིན་ཏེ། དེའི་དོན་ནི། དེས་མི་ཚད་གཞན་ཞིག་ཡོད་པའི་དོན་ནོ། །

### ཆོག་ཕྱད་ཅིང་སོགས་སྒྲོ་ཆུལ་བཤད་པ།

ག་ད་བ་དང་ད་དྲག་མཐར། །ཅིང་ཅེས་ཅེ་འོ་ཅེ་ན་ཅིག །ང་ན་མ་འ་ར་ལ་  
དང་། །མཐའ་རྟེན་མེད་པའི་རྗེས་དག་ཏུ། །ཞིང་ཞེས་ཞེ་འོ་ཞེ་ན་ཞིག །ས་མཐར་  
དམིགས་བསལ་ཞེས་མ་གཏོགས། །ཤིང་དང་ཤེ་འོ་ཤེ་ན་ཤིག །ཅེས་པ་ལྟར། ག་ད་བ་  
དང་ད་དྲག་ཅན་གྱི་མཐར་ཅིང་སོགས་ལྷ་པོ་སྦྱར་ཆུལ་ནི་དཔེར་ན། དྲག་ཅིང་། དྲག་  
ཅེས། དྲག་ཅེ་འོ། །དྲག་ཅེ་ན། ཞོག་ཅིག །དིད་ཅིང་། བརྗོད་ཅེས། བསོད་ཅེ་འོ། །བཤད་  
ཅེ་ན། ཤོད་ཅིག །བརྒྱབ་ཅིང་། བརྒྱབ་ཅེས། རབ་ཅེ་འོ། །བྱུབ་ཅེ་ན། ཁོབ་ཅིག །རྩོལ་ད་  
ཅིང་། རྩོལ་ད་ཅེས། རྩོལ་ད་ཅེ་འོ། །རྩོལ་ད་ཅིག་ལྷ་བྱ། ང་ན་མ་འ་ར་ལའི་མཐའ་རྟེན་ཅན་  
རྣམས་དང་། མཐའ་མེད་པ་དག་ལ་ཞིང་སོགས་ལྷ་པོ་སྦྱར་ཆུལ་ནི། དཔེར་ན། བཟང་  
ཞིང་། གསུང་ཞེས། གསུང་ཞེ་འོ། །གང་ཞེ་ན། གང་ཞིག །ཉན་ཞིང་། ཉྱན་ཞེས། ཉྱན་  
ཞེ་འོ། །བྱིན་ཞེ་ན། རིན་ཞིག །བསམ་ཞིང་། བསམ་ཞེས། བསམ་ཞེ་འོ། །བསམ་ཞེ་ན།  
ནམ་ཞིག་ལྷ་བྱ་དང་། དཀའ་ཞིང་། དཔའ་ཞེས། དགའ་ཞེ་འོ། །དགའ་ཞེ་ན། འབའ་ཞིག་  
ལྷ་བྱ་དང་། འབར་ཞིང་། འཆར་ཞེས། འཆར་ཞེ་འོ། །འབར་ཞེ་ན། དབུལ་དཀའ་ཞིག་ལྷ་  
བྱ་དང་། མཇལ་ཞིང་། སྒོལ་ཞེས། སྒོལ་ཞེ་འོ། །སྒོལ་ཞེ་ན། དམིགས་བསལ་ཞིག་ལྷ་བྱའོ།  
སྦྱོ་ཞིང་། བདེ་ཞེས། སྦྱོ་ཞེ་འོ། །སྦྱོ་ཞེ་ན། ཁང་བ་ཞིག་ལྷ་བྱའོ། །ས་མཐར་ཤིང་སོགས་  
ལྷ་སྦྱར་ཆུལ་ནི་དཔེར་ན། མཁས་ཤིང་། གྱིས་ཤིག་ལྷ་བྱ་དང་། དམིགས་ཤིག །བསགས་  
ཤེ་ན། བཞོས་ཤིག་ལྷ་བྱ། ས་མཐར་ཤེས་ཟེར་བ་མི་བདེ་བས་ཞེས་དམིགས་བསལ་གྱིས་  
སྒོ་བ་པ་ཡོད་ལ། འདིའི་ཅིག་ཞིག་ཤིག་རྣམས་ལ་སྤྱལ་ཆོག་ཡིན་མིན་ཅི་རིགས་ཡོད་པ་

དང་། ཁ་ཅིག་ལྟན་ཅིག་སོགས་ཀྱི་མིང་མཐའ་ལ་ཡོད་པའི་ཅིག་སོགས་ཆོག་པུང་མ་ཡིན་  
 པ་ཤེས་པར་བྱའོ། འོ་འཁྲུ་ལམ་གྱི་ཆོག་བྱིས་ཡང་། ཀླང་བ་སྒོང་དང་མི་སྒོང་དབྱེ། ཁེས་  
 པ་ལྟར། ཆོགས་བཅད་ཀྱི་ཁ་སྒོང་བའི་དགོས་པ་ཡོད་ཆོ་ཆོག་བར་བྱེད་པ་དཔེར་ན། བྱེད་  
 མེ་རྟོག་ཆོལ་ལ་ཅེ་བ་འཇམ། ཡང་ན་ཆུ་སྐྱེས་མགོ་ཚུག་ལྡེམ་པ་འོ། ཁེས་པ་ལྟ་བུ། ཆོགས་  
 བཅད་ཀྱི་ཁ་སྒོང་བའི་དགོས་པ་མེད་ཆོ་བར་ཆོག་མི་བྱེད་པར་དཔེར་ན། བྱེད་མེ་རྟོག་གི་  
 ཆོལ་ལ་ཅེ་བའཇམ། ཡང་ན་ཆུ་སྐྱེས་ལྷང་གིས་བསྐྱོད་པས་མགོ་ཚུག་ལྡེམ་པ་འོ། ལྟ་བུ། འདི་  
 ལས་འཕྲོས་ཏེ། མི་དང་མི་བོ་མི་འུ་དང་། ཉ་དང་ཉ་བོ་ཉ་འུ་དང་། ཤ་དང་ཤ་བོ་ཤ་འུ་  
 དང་། ར་དང་ར་བོ་ར་འུ་དང་། མདའ་དང་མདའ་བོ་མདའ་འུ་དང་། རྩོ་དང་རྩོ་བོ་རྩོ་  
 འུ་དང་། རྩ་དང་རྩ་བོ་རྩ་འུ་སོགས། རྩ་དང་བོ་དངོས་པོ་རང་བབ་དང་། བར་བ་ཆེན་  
 པོ་འཇམ་མཆོག་ལ་འཇུག། ཐ་མ་ཆུང་བྱའཇམ་དམན་པའི་མིང་། རྩ་དང་རྩོ་འུ་བ་བེ་འུ། རྩ་  
 རེ་རྩོ་འུ་གི་གི་འུ། མཐེ་བོང་མཐེ་འུ་བྱི་བྱི་འུ། ཁང་བ་ཁང་བུ་སྒོ་སྒོ་འུ། མཆོ་དང་མཆོ་  
 འུ་ལ་སོགས་པ། རྩ་མ་དངོས་པོ་རང་མིང་དང་། བྱི་མ་དེ་ནམས་ཆུང་བྱའི་མིང་། ར་  
 མོང་རེ་འུ་ཉ་ཉ་འུ། ཤ་བ་ཤེ་འུ་བ་བེ་འུ། ར་མ་རེ་འུ་བྱི་བྱི་གྲ། ལྷག་དང་ལྷ་གྲུ་ལ་སོགས་  
 པའི། རྩ་མ་སེམས་ཅན་རང་མིང་དང་། བྱི་མ་སྐྱེ་གུའི་མིང་བྱ་གསལ། ཁེས་པ་འདི་འང་  
 ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་གོ། །

### ཡིག་མགོ་དང་ཤད་སོགས་བཤད་པ།

ལྷ་དང་ལྷ་ཆུ་སོགས་སྒྲིན་གྱི་གར་གྱི་ཡིག་རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་ཡིག་མགོར་དབྱ་  
 བྱེད་ཉིས་ཤད་དང་བཅས་པ་འཛོག་པ་བཞིན། བོད་འདིར་ཡང་ཡིག་མགོར་དབྱ་བྱེད་  
 ཉིས་ཤད་ཅན་ལྟ། ༡ འདི་ཐོབ། ཆོག་ཤད་༡ དང་། ཉིས་ཤད་༡ ། དང་། བཞི་  
 ཤད་༡ ། ༡ དང་། རིན་ཆེན་སྤངས་ཤད་༡ དང་། སྐལ་འབྱེལ་བ་ལྟ་བུའི་སྐལ་ཤད་  
 (༥) རྩམས་ཡོད། ལྷག་པའི་རྩམ་གྲངས་སོ་སོ་དང་། རྩོན་ཆོན་རེ་རེའི་མཐར་ཆོག་ཤད་  
 འབྱ། ལྷག་པའི་རྩོགས་ཆོག་ན་རྩོ་ཅན་གྱི་མཐའ་དང་ཆོགས་སུ་བཅད་པའི་རྒྱུ་མཐར་

ཉེས་ཤད་བྱ། ལྡེ་ཆེན་ཆེན་པོ་རྫོགས་མཆམས་དང་ལེའུའི་མཆམས་ལྟ་བུར་བཞི་ཤད་  
 འཛོལ། ཡིག་ཤིང་གི་མགོར་ཡིག་རྫོག་གཅིག་དང་གཉིས་བྱང་ཆོ་ཚུགས་བྱལ་པའི་ཆེད་  
 ཅུ་རིན་ཆེན་སྤངས་ཤད་བྱི་ལ། ལེའུ་སྤྱིའི་མཆམས་དང་། ལྡེ་ཆེན་ཆེ་ཁག་གི་མགོར་  
 ཉེས་ཤད་དང་། བཞི་ཤད་ཀྱི་བར་ཅུ་སྐུལ་ཤད་འཛོལ་པ་ཡིན་ནོ། །དམིགས་བསལ་ཀ་  
 ག་ཤ་སྟེ་སྤྱི་རྒྱུ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་གསུམ་རྒྱུ་མཐར་ཐོན་ཆོ་ཤད་གཅིག་གིས་གོ་ཆོད་སྟབས།  
 ཆིག་ཤད་ཅན་ལ་ལོགས་སུ་ཤད་འབྲི་མི་དགོས་ལ། ཉེས་ཤད་ལ་གཅིག་མ་གཏོགས་མི་  
 དགོས་པ་དང་། བཞི་ཤད་ལ་གསུམ་གྱིས་ཆོག་པ་ཡིན། ང་རྒྱུ་མཐར་ཐོན་ཆོ་ཤད་  
 ཀྱི་གོང་ཅུ་ཆོག་གཅིག་ཐོབ་ལ། ང་ཡིག་མ་གཏོགས་གཞན་ལ་མི་དགོས་སོ། །དེ་དག་གི་  
 རྩོམ་ནི། བི་སྐྱ་དགར་དང་ནན་ཏན་གྱི། །བནན་པ་གཉིས་ལ་འབྲུག་པ་ཡིན། །དང་སྐྱ་  
 སྤྱད་དང་འབྱེད་པ་དང་། །རྒྱ་མཆོན་ཆོ་སྐབས་གདམས་ངག་ལྟོ། །གང་སྤྱི་ཅི་རི་སྤྱི་སྐྱ་  
 ཡིན། །གང་ནི་ཀུན་གྱི་སྤྱི་སྐྱ་ལ། །སྤྱི་གང་ཟག་ཅི་རི་གཉིས། །རིམ་བཞིན་དོན་དང་  
 དཔེའི་སྤྱི་སྐྱ། །པ་བ་པོ་པོ་ཅན་ལྷན་ལྷན། །བདག་པོ་སྟོན་བྱེད་བདག་སྐྱ་ཡིན། །ག་ད་  
 བ་བ་མ་ས་དང་། །ད་དག་ཅན་མཐར་པ་དང་སོ། །དང་འ་ར་ལ་མཐའ་མེད་མཐར། །བ་  
 དང་པོ་ཉིད་སྦྱར་བ་ལོ། །ཅན་ལྷན་ངེས་མེད་སྐབས་དང་སྦྱར། །མ་མི་མེད་མིན་ལྷན་  
 དགག་སྐྱ། །མ་མི་གཉིས་ནི་སྟོན་ལ་སྦྱར། །མེད་མིན་གཉིས་ནི་མིང་མཐར་སྦྱར། །དེ་སྐྱ་  
 དོན་དགུ་ལ་འབྲུག་སྟེ། །ཐ་སྦྱད་དབང་ཅུ་བྱས་པ་གསུམ། །དངོས་པོའི་དབང་ཅུ་བྱས་པ་  
 བཞི། །ཅུས་ཀྱི་དབང་གིས་གཉིས་ཏེ་དགུ། །དང་པོ་ཐ་སྦྱད་འདས་པ་དང་། །རྣམ་གྲངས་  
 གཞན་བརྗོད་ལྷག་བཅས་གསུམ། །གཉིས་པ་བདེན་དང་གསང་བ་དང་། །བདག་གི་བ་  
 དང་པ་རོལ་བཞི། །གསུམ་པ་འདས་དང་མ་འོངས་གཉིས། །དེ་སྐྱ་དངོས་པོ་བདག་དང་  
 ཅུས། །ད་ལྟ་བ་ལ་མི་འབྲུག་གོ། །འདི་ཞེས་བྱ་བའི་ཆོག་ཤད་དེ། །ཅུས་གསུམ་ནང་ནས་  
 ད་ལྟ་བ། །དངོས་པོ་ཉེ་རིང་གཉིས་ལས་ནི། །ཉེ་བའོ་ནར་འབྲུག་པ་ཡིན། །མདོར་སྟོག་  
 གཉིས་ལས་མདོན་གྱར་དང་། །བདག་གཞན་གཉིས་ལས་གཞན་ལ་འབྲུག་ །འདི་སྐྱ་ལ་  
 བི་ཉེ་ཆོག་དང་། །དེ་སྐྱར་རིང་ཆོག་ཟེར་བ་ལོ། །ད་ཞེས་བྱ་བའི་ཆོག་ཤད་དེ། །བརྗོད་

བྱ་སྟོན་པ་སྐབས་བབས་པའི། ཚིག་མད་ཡིན་མྱེར་རྒྱས་གསུམ་གྱི། འདྲ་བ་ལ་འཇུག་  
 པ་ཡིན། འདས་དང་མ་འོངས་ལ་མི་སྦྱར། ཅིང་སོགས་ཚིག་མད་སྦྱར་ཚུལ་ནི། ག་ད་  
 བ་དང་ད་དྲག་མཐར། ཅིང་ཅེས་ཅེ་འོ་ཅེ་ན་ཅིག འ་ན་མ་འ་ར་ལ་དང་། མཐའ་རྟེན་  
 མེད་པའི་རྗེས་དག་ཏུ། ཁིང་ཁེས་ཁེ་འོ་ཁེ་ན་ཁིག ས་མཐར་དམིགས་བསལ་ཁེས་མ་  
 གཏོགས། ཤིང་དང་ཤེ་འོ་ཤེ་ན་ཤིག འོ་ཁུ་འམ་གྱི་ཚིག་གིས་ཡང་། ཀྱང་བ་སྐྱོང་དང་མི་  
 སྐྱོང་དབྱེ། འབགས་ཡུལ་ཡི་གེ་རིམ་བཞིན་ཏུ། ཡིག་མགོར་དབུ་བྱུང་འགྲི་སྟོལ་ཡོད། ལྷག་  
 པའི་རྣམ་གྲངས་སོ་སོ་དང་། འོ་ན་ཚན་མཐའ་ལ་ཚིག་ཤད་དང་། ཚིགས་སུ་བཅད་པའི་  
 ཀྱང་མཐའ་དང་། རྒྱུགས་ཚིག་ཅན་མཐར་ཉིས་ཤད་བྱ། ཤི་ཚན་ཚེན་པོ་རྒྱུགས་མཚམས་  
 དང་། འཁྱུའི་མཚམས་ལྟ་བུར་བཞི་ཤད་འཛོལ། ཤི་ཀྱང་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་རྣམས། མཐར་  
 བྱུང་ཀྱང་བ་ཤད་རེར་བཞི། ཀྱང་མཐར་ད་ཡིག་མ་གཏོགས་པའི། ཤད་གོང་རྣམས་སུ་  
 བྱ་ཚིག་སྤངས། འིན་ཚེན་སྤངས་ཤད་སྟུལ་ཤད་དག སྐབས་ཐོབ་སྦྱར་ཚུལ་ཤེས་པར་  
 བྱ། ཁེས་བྱང་བར་བྱའོ། ཚིག་མད་གཞན་བཤད་ཟིན་ཏོ། །

### རྟགས་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ་ལ།

ཡི་གེ་སྦྱིའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ་དང་། རྟོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་  
 པ་དང་། རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ་དང་གསུམ།

### ཡི་གེ་སྦྱིའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

སྦྱིར་ཀ་སོགས་གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུ་ནི་སོ་དང་ཨི་སོགས་དབྱངས་བཞི་ནི་སོ་ཡིན་  
 རོ། ཀ་སོགས་གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུ་པོ་ལའང་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལྟ་སྟེ། སོ་དང་མ་ནིང་  
 དང་མོ་དང་ཤིན་ཏུ་མོ་དང་མོ་གཤམ་སྟེ་ལྟ་ཡོད་དེ། ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཅ་ལྟ་ནི་སོ་དང་། ལ་  
 ཆ་ཐ་ཕ་ཆ་ལྟ་ནི་མ་ནིང་དང་། ག་ང་ད་བ་ཇ་མ་ཁ་ཟ་འ་ཡ་ཤ་ས་སྟེ་བཅུ་གཉིས་ནི་སོ་

དང་། ར་ཉ་ན་མ་བཞི་ནི་ཤིན་ཏུ་མོ་དང་། ར་ལ་ཉ་གསུམ་ནི་མོ་གཤམ་ཡིན་ལ་དེ་གསུམ་  
ལ་མ་ནིང་མཆན་མེད་ཀྱང་ཟེར། ཨ་ཡིག་ནི་རྟགས་མེད་ཡིན་ནོ། སྤྱིར་བཏང་  
ཀ་སོགས་སུ་མ་ཅུ་པོ། ཨི་སོགས་དབྱངས་བཞི་མོ་ཡིན་ནོ། ཀ་སོགས་གསལ་བྱེད་སུ་ཅུ་  
ལ། རྒྱང་གསེས་དབྱེ་བ་ལྟ་བུ་སྟེ། ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཅ་ལྟ་པོ། ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆ་མ་ནིང་། ཀ་ཇ་  
ད་བ་ཇ་དང་པ། ཁ་བ་ལ་ཡ་ཤ་ས་སྟེ། མོ་ཡི་ཡི་གེ་བཅུ་གཉིས་ཡིན། ར་ཉ་ན་མ་ཤིན་ཏུ་  
མོ། ར་ལ་ཉ་གསུམ་མོ་གཤམ་སྟེ། མིང་གཞན་མ་ནིང་མཆན་མེད་ཟེར། ཨ་ཡིག་འདིར་  
ནི་རྟགས་མེད་ཡིན། ཞེས་བྱང་བར་བྱའོ། ཡི་གེ་པོ་དང་མོ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི། སྐད་  
གདངས་དྲག་ཞན་གྱི་སྒོ་ནས་བཞག་པ་ཡིན་ཏེ། ཀ་སོགས་མོ་ལྟ་ནི་རྫོང་པའི་རྒྱང་ཤུགས་  
དྲག་ཅིང་དམ་པ་དང་། ཁ་སོགས་མ་ནིང་ལྟ་ནི་རྫོང་པའི་རྒྱང་ཤུགས་གིས་ལྟོད་རན་པ་  
དང་། ཀ་སོགས་མོའི་ཡི་གེ་བཅུ་གཉིས་ནི་རྫོང་པའི་རྒྱང་ཤུགས་ལྟོད་པ་དང་། ར་སོགས་  
ཤིན་ཏུ་མོ་བཞི་ནི་རྫོང་པའི་རྒྱང་ཤུགས་ཤིན་ཏུ་ལྟོད་པ་དང་། ར་སོགས་མོ་གཤམ་གསུམ་  
ནི་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ལྟོད་པ་ཡིན་ལ། ཨ་ཡིག་ནི་རང་དབང་བའི་བརྫོང་པ་ཅན་ཡིན་པས་སྟེ་  
ཆན་ལྟ་བོ་གང་དུ་འང་མི་གཏོགས་པས་ན་རྟགས་མེད་ཏུ་འདོད་དོ། གསལ་བྱེད་སུ་ཅུའི་  
ནང་ནས་རྗེས་འཇུག་བཅུ་བྱུང་བ་དང་རྗེས་འཇུག་བཅུའི་ནང་ནས་སྔོན་འཇུག་ལྟ་བུ་བ་  
དང་། དེ་དག་གང་ལ་འཇུག་པ་དང་མི་འཇུག་པའི་ཚུལ་ནི་ཡི་གེའི་རྣམས་གཞག་དངོས་  
བཤད་པའི་སྐབས་སུ་མདོར་བསྟུས་ཏེ་བཤད་ཟིན་ཏོ། །

### སྔོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ།

སྔོན་འཇུག་ལྟ་བུ་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཚུལ་དང་། ཚུལ་རི་ལྟར་འཇུག་པ་དང་། དགོས་པ་  
ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ་གསུམ་ལས།

### སྔོན་འཇུག་ལྟ་བུ་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཚུལ་བཤད་པ།

སྔོན་འཇུག་ལྟ་བུ་ཡང་མིང་གཞིའི་ཡི་གེའི་སྔོན་དུ་སྔར་བ་ན་དེའི་དབང་གིས་སྐད་

གདངས་དྲག་པར་འབྱར་བ་མོ་དང་། སྐད་གདངས་རན་པར་འབྱར་བ་མ་ནིང་  
དང་། སྐད་གདངས་ཅུང་ཟད་ཞན་པར་འབྱར་བ་མོ་དང་། དེ་ལས་ཀྱང་ཞན་པར་འབྱར་  
བ་ཤིན་ཏུ་མོ་རུ་བཞག་པ་ཡིན་པས་ན། བ་སྟོན་འཇུག་གི་མོ་ཡིག་དང་། ག་ད་གཉིས་སྟོན་  
འཇུག་གི་མ་ནིང་། འ་སྟོན་འཇུག་གི་མོ། མ་སྟོན་འཇུག་གི་ཤིན་ཏུ་མོ་ཡིན་ནོ། །བ་མོ་ག་  
ད་གཉིས་མ་ནིང་། །འ་མོ་མ་ནི་ཤིན་ཏུ་མོ། །ཞེས་བྱང་བར་བྱའོ། །

### སྟོན་འཇུག་ཚུལ་རིམ་ལྔ་རྒྱུ་ལ་བཤད་པ།

སྟོན་འཇུག་གི་མོ་བ་ཡིག་ནི། རང་གི་འཇུག་ལྷལ་མིང་གཞིར་ཡི་གེ་ལ་སྐད་གདངས་  
དྲག་པའི་ཚུལ་གྱིས་འཇུག་སྟེ། དཔེར་ན། ལྷུ་བ་ལྟ་བུ་ལ། སྟོན་འཇུག་པ་བཞག་ནས་བསྐྱབ་  
ཅེས་བརྗོད་ཆོ། སྟོན་འཇུག་པའི་དབང་གིས་སྐྱ་དྲག་པོར་མོང་བ་ལྟ་བུ། སྟོན་འཇུག་གི་མ་  
ནིང་ག་དང་ད་ཡིག་ནི། སྐད་གདངས་རན་པའི་ཚུལ་གྱིས་འཇུག་སྟེ། དཔེར་ན། ཅོག་ལྟ་  
བུ་ལ། སྟོན་འཇུག་ག་བཞག་ནས། གཅོག་ཅེས་བརྗོད་ཆོ། སྟོན་འཇུག་པའི་དབང་གིས་  
སྐྱ་རན་པར་མོང་བ་ལྟ་བུ་དང་། ཀོན་ལྟ་བུ་ལ། སྟོན་འཇུག་ད་བཞག་ནས། དཀོན་ཞེས་  
བརྗོད་ཆོ། སྟོན་འཇུག་དའི་དབང་གིས་སྐྱ་རན་པར་འགོ་བ་ལྟ་བུ། སྟོན་འཇུག་གི་མོ་འ་  
ཡིག་ནི། སྐད་གདངས་ཞན་པའི་ཚུལ་གྱིས་འཇུག་སྟེ། དཔེར་ན། ལུལ་ལྟ་བུ་ལ། སྟོན་  
འཇུག་འ་བཞག་ནས། འལུལ་ཞེས་བརྗོད་ཆོ། སྟོན་འཇུག་འའི་དབང་གིས་སྐྱ་ཞན་པར་  
འགོ་བ་ལྟ་བུ། སྟོན་འཇུག་གི་ཤིན་ཏུ་མོ་མ་ཡིག་ནི། སྐད་གདངས་ཤིན་ཏུ་ཞན་ཅིང་སྟོད་  
པའི་ཚུལ་གྱིས་འཇུག་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། ཚར་ལྟ་བུ་ལ། སྟོན་འཇུག་མ་བཞག་སྟེ།  
མཚར་ཞེས་བརྗོད་ཆོ། སྟོན་འཇུག་མའི་དབང་གིས་སྐྱ་ཤིན་ཏུ་ཞན་པར་འགོ་བ་ལྟ་བུའོ། །

### སྟོན་འཇུག་དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ།

འདི་ལ་ཐོག་མར་བདག་གཞན་དང་། ཏུས་གསུམ་ཤེས་དགོས་ལ། བདག་གཞན་  
ཤེས་པ་ལ་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་བྱང་པར་ཤེས་དགོས། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ནི། དཔེར་ན།



བཟོ་བ་ཞིག་གིས་འཕྲུལ་འཁོར་ཞིག་བཟོ་བའི་ཚེ། འཕྲུལ་འཁོར་བཟོ་བ་བྱ་བ། བཟོ་བ་ཁོ་  
 རང་བྱེད་པ་པོ། འཕྲུལ་འཁོར་ལས་ཡིན་ཏེ། མི་ཞིག་གིས་བཟོ་བ་དེ་ལ། བྱོད་ཀྱིས་བྱ་བ་  
 ཅི་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ཅས་དྲིས་ན། རས་འཕྲུལ་འཁོར་བཟོ་བཞིན་ཡོད། ཅས་ལན་འདེབས།  
 མི་གཞན་ཞིག་ལ་འཕྲུལ་འཁོར་འདི་བཟོ་བའི་བྱ་བ་བྱེད་པ་པོ་སྟེ། ཅས་དྲིས་ན། བཟོ་  
 བ་འདི་རེད། ཅས་ལན་འདེབས། ཡང་བཟོ་བ་བྱོད་ཀྱིས་ལས་རྒྱ་བོ་ཅི་རེད། ཅས་དྲིས་  
 ན། འཕྲུལ་འཁོར་རེད། ཅས་ལན་འདེབས་སོ། །ཡང་ཞིང་བ་ཞིག་གིས་ཐོང་གཤེལ་བཟོ་  
 བའི་ཚེ། ཐོང་གཤེལ་བཟོ་བ་བྱ་བ། ཞིང་བ་ཁོ་རང་བྱེད་པ་པོ། ཐོང་གཤེལ་ལས་ཡིན། དེ་  
 བཞིན་དུ་མི་ཞིག་གིས་ཡི་གེ་འབྲི་བའི་ཚེ། ཡི་གེ་འབྲི་བ་བྱ་བ། འབྲི་མཁན་ཁོ་རང་བྱེད་  
 པ་པོ། ཡི་གེ་ལས་ཡིན། མགར་བ་ཞིག་གིས་རྩལ་རྒྱུ་རྒྱུ་བའི་ཚེ། རྩལ་རྒྱུ་བའི་བྱ་བ་  
 རྒྱུ་མཁན་མགར་བ་བྱེད་པ་པོ། རྩལ་རྒྱུ་ལས་ཡིན། བྱེད་པ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། བྱེད་པ་པོ་  
 དང་། བྱེད་པ་གཉིས། མགར་བ་ནི་བྱེད་པ་པོ་དང་། རྒྱུ་བྱེད་ཐོ་བ་ནི་བྱེད་པ་ཡིན། ཡི་  
 གེ་འབྲི་ཚེ། འབྲི་མཁན་ནི་བྱེད་པ་པོ་དང་། འབྲི་བྱེད་རྒྱ་གུ་ནི་བྱེད་པ་ཡིན། ས་རྒྱ་བའི་ཚེ།  
 རྒྱ་མཁན་ནི་བྱེད་པ་པོ་དང་། རྒྱ་བྱེད་འཛོར་ནི་བྱེད་པ་ཡིན། ལག་པས་འཕྲུལ་འཁོར་སྐྱར་  
 བའི་ཚེ། སྐྱར་མཁན་ནི་བྱེད་པ་པོ་དང་། ལག་པ་ནི་བྱེད་པ་ཡིན། བདག་གཞན་གྱི་བྱེད་  
 པར་ནི། རང་དང་གཞན་ལ་གོ་རྒྱུ་མ་ཡིན་པར། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་ནང་གི་བྱེད་པ་པོ་  
 དང་བྱེད་པ་གཉིས་ལ་བདག་ཟེར། བྱ་བ་དང་ལས་གཉིས་ལ་གཞན་ཟེར། དེས་ན་འཕྲུལ་  
 འཁོར་བཟོ་བ་པོ་དང་། འཕྲུལ་འཁོར་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་ལག་ཆ་གཉིས་བདག་ཡིན་ལ། འཕྲུལ་  
 འཁོར་བཟོ་བའི་བྱ་བ་དང་། འཕྲུལ་འཁོར་གཉིས་གཞན་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ ཡི་གེ་འབྲི་  
 མཁན་དང་། འབྲི་བྱེད་རྒྱ་གུ་གཉིས་བདག་ཡིན་ལ། ཡི་གེ་འབྲི་བའི་བྱ་བ་དང་། ཡི་གེ་  
 གཉིས་གཞན་ཡིན། དེའི་རྒྱབས་ཀྱིས་འཕྲུལ་འཁོར་སྐྱར་བ་པོ་ཞེས་རྒྱ་དེ་བྱེད་པོ་  
 བདག་རྒྱ་བྱེད་དང་། འཕྲུལ་འཁོར་སྐྱར་བྱེད་ཅས་རྒྱ་དེ་བྱེད་པ་བདག་རྒྱ་བྱེད་  
 ཀྱི་རྒྱ་དང་། འཕྲུལ་འཁོར་སྐྱར་བར་བྱེད་ཅས་རྒྱ་དེ་བྱེད་པའི་ལས་རྒྱ་དེ་བྱེད་པའི་རྒྱ་  
 ཡིན་ཟེར་དགོས་ཤིང་། དེ་གསུམ་ནི་རྒྱབས་འདིའི་བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ནང་གི་བདག་

ག་ཕྱོགས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན། དེའི་སྐབས་ཀྱིས་ཆོག་དེ་གསུམ་གྱི་ནང་གི་སྐོར་ཞེས་པ་  
གསུམ་ག་ལ་སྟོན་འཇུག་བ་མི་ཐོབ་ཏེ། འོག་ཏུ་འཆད་འཇུར་ལྟར་སྟོན་འཇུག་གི་ཕོ་བ་ཡིག་  
ནི་བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ནང་གི་བདག་ལ་མི་འཇུག་པའི་བྱིར། འདི་རྣམས་ལ་བདག་  
འབྲེལ་གྱི་སྐྱེའང་ཟེར། བསྐྱར་བྱ་ཞེས་པ་བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གཞན་རྗེས་ཀྱི་  
སྐྱ་དང་། བསྐྱར་བར་བྱ་ཞེས་རྗེས་རྗེས་འདི་ལ་བྱ་བའི་ལས་རྗེས་པའི་སྐྱ་ཟེར། འདི་  
གཉིས་ཀ་བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ནང་གི་གཞན་ཡིན་སྐབས་སྟོན་འཇུག་བ་ཐོབ་ཏེ། བ་  
བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ནང་གི་གཞན་ལ་འཇུག་པའི་བྱིར་རོ། འདི་ལྟ་བུ་ལ་གཞན་འབྲེལ་  
གྱི་སྐྱེའང་ཟེར། དེ་བཞིན་དུ་རྗེས་པ་པོ། རྗེས་བྱེད། རྗེས་པར་བྱེད་རྣམས་བདག་འབྲེལ་གྱི་  
སྐྱ་ཡིན་གཤིས་བས་འཕུལ་མེད་ལ། བརྗེས་བྱ། བརྗེས་པར་བྱ། བརྗེས་བྱའི་གཏམ་རྣམས་  
གཞན་བརྗེས་ཀྱི་སྐྱ་ཡིན་གཤིས་བས་འཕུལ་ཐོབ་པོ། རུས་གསུམ་ནི། བྱས་ཟེན་འདས་པ་  
དང་། བྱེད་བཞིན་པ་ད་ལྟ་བུ། བྱ་འཇུར་ནི་མ་འོངས་པ་ཡིན། ཁོང་གི་བདག་གི་ཕྱོགས་  
སུ་གཏོགས་པའི་བྱེད་རྗེས་ཀྱི་སྐྱ་དེ། ད་ལྟ་བ་སྟོན་པའི་སྐྱ་ཡིན་ལ། གཞན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་  
གཏོགས་པའི་བྱ་ལས་སྟོན་པའི་སྐྱ་དེ། མ་འོངས་པ་སྟོན་པའི་སྐྱ་ཡིན། བྱེད་པ་པོ་སྟོན་པའི་  
སྐྱ་དང་། གཞན་རྗེས་ཀྱི་སྐྱ་གཉིས་རུས་གསུམ་གང་དུ་མི་གཏོགས། བདག་གཞན་གཉིས་  
གང་དུ་འང་མི་གཏོགས་པའི་རུས་གསུམ་ལ་འཇུག་པ་དུ་མ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། ལྟར་ཞེས་  
པ། འདས་པ་དང་། འཇུར་བཞིན་པ་ཞེས་པ་ད་ལྟ་བུ་དང་། འཇུར་འགོ་ཞེས་པ། མ་  
འོངས་པ་ལ་འཇུག་པ་ལྟ་བུ་མང་མོད་འོག་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ། རྒྱིར་བྱེད་པ་པོ་གཞན་  
དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དང་། བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ལས་གཉིས་ཡོད་ལ།  
དེ་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་པར་ནི། བྱེད་པ་པོ་གཞན་གྱིས་དངོས་སུ་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་  
ན། དེ་ལ་བྱེད་པོ་གཞན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ཞེས་བརྗེས་པར་བྱ་ཏེ། དཔེར་ན། རས་  
ཡུག་དཀར་པོ་ཞིག་ལ་ཆོས་བརྒྱབ་ཏེ་མདོག་དམར་པོར་བསྐྱར་བ་ལ་མཆོན་ན། བྱེད་པ་  
པོ་ཆོས་མཁན་དངོས་སུ་ཡོད་སྐབས་བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོག་བརྗེས་པར་བྱ་དགོས་  
ཏེ། དམར་པོར་བསྐྱར་བྱའི་རས་ཡུག་གཞན། དམར་པོར་སྐྱར་བ་པོ། བྱེད་པ་པོ། དམར་

པོར་སྐྱར་བྱེད་ཚོན། བྱེད་པ། དམར་པོར་སྐྱར་བར་བྱེད། བྱེད་པའི་ལས། དམར་པོར་  
བསྐྱར་བར་བྱ། བྱ་བའི་ལས། དམར་པོར་བསྐྱར་ད་ཟེན། འདས་པ། དམར་པོར་སྐྱར་ད་  
ཅིག སྐྱལ་ཚོག་འདི་ལྟ་བུ་ལ་བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པའང་ཟེར། ལས་དང་བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱེད་  
པ་པོ་གཞན་དངོས་སུ་མེད་པར་རང་གི་རང་གིས་འབྲུབ་པར་སྒྲུབ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། དེ་ལ་  
བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ལས་ཞེས་བྱ་སྟེ། དཔེར་ན། སོས་ཀར་བྱོད་ཀྱི་དབང་  
གིས་རི་ལུང་ཀྲག་རྩ་རྩ་སྟོན་རྩ་ཉེ་སྟོ་ལུང་རྩ་ལྟར་པ་ལྟ་བུ་ལ། སྟོ་ལུང་རྩ་འབྲུར་རྒྱའི་རི་  
ལུང་། གཞན། སྟོ་ལུང་རྩ་འབྲུར་བཞིན་པ། ད་ལྟ་བ། སྟོ་ལུང་རྩ་འབྲུར་ངེས། མ་འོངས་  
པ། འདི་ལྟ་བུ་ལ་བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པའང་ཟེར།

### སྟོན་འཇུག་ལྟ་བུ་དགོས་པ་གང་གི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ།

སྟོན་འཇུག་གི་ཕོ་བ་ཡིག་ནི། རྒྱས་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་ལ་  
འཇུག །བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གཞན་ལ་འཇུག །རྒྱས་ད་ལྟ་བ་དང་། དངོས་  
པོ་བདག་དང་སྐྱལ་ཚོག་ལ་མི་འཇུག །དཔེར་ན། བྱ་བ་བསྐྱབས་ལྟ་བུ་སྟོན་འཇུག་བ་  
དང་། ཡང་འཇུག་ས་གཉིས་ཀའི་དབང་གིས་འདས་པར་སོང་ལ། བསྐྱབ་བྱའི་བྱ་བ་ལྟ་བུ་  
དངོས་པོ་གཞན་ལ་སྟོན་འཇུག་བ་འཇུག་ལ་ཡང་འཇུག་མེད། བསྐྱབ་པར་བྱ། ལྟ་བུ་འང་  
བྱ་བའི་ལས་རྫོད་པའི་སྐྱ་ཡིན་ལ། འདི་ལྟ་བུ་ལ་བྱ་བ་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་ཡང་ཟེར།  
སྐྱབ་པ་པོ་དང་སྐྱབ་བྱེད། ལྟ་བུ་བདག་དང་འབྲེལ་བ་ལ་བ་སྟོན་རྩ་མི་འཇུག །སྐྱབ་བཞིན་  
པ་ལྟ་བུ་རྒྱས་ད་ལྟ་བ་ལའང་བ་སྟོན་རྩ་མི་འཇུག །སྐྱབས་ཤིག་ལྟ་བུའི་སྐྱལ་ཚོག་ལའང་  
སྟོན་འཇུག་བ་མི་འཇུག་གོ། །སྟོན་འཇུག་གི་མ་ནིང་ག་དང་ད་གཉིས་ནི། དངོས་པོ་བདག་  
གཞན་གཉིས་དང་། རྒྱས་ད་ལྟ་བ་སྟོན་པའི་ཆེད་རྩ་འཇུག །སྟོན་འཇུག་གི་ཕོ་བ་ཡིག་ནི།  
དངོས་པོ་བདག་གཞན་གཉིས་ལས་གཙོ་ཆེར་བདག་ལ་འཇུག་པ་དང་། རྒྱས་གསུམ་ལས་  
ད་ལྟ་བ་དང་མ་འོངས་པ་སྟོན་པའི་ཆེད་རྩ་འཇུག་གོ། །སྟོན་འཇུག་གི་ཤིན་རྩ་མོ་མ་ཡིག་  
ནི་དངོས་པོ་བདག་གཞན་གཉིས་དང་། རྒྱས་གསུམ་ག་ལ་བྱུང་མེད་རྩ་མཉམ་པར་འཇུག་

པ་ཡིན་ནོ། །སློམ་ནི། བོ་ནི་འདས་དང་མ་འོངས་དང་། དངོས་པོ་གཞན་དང་གཞན་  
བསྐྱབ་ཕྱིར། །མ་ནིང་གཉིས་ཀ་བདག་གཞན་གཉིས། །རུས་ཀྱི་ད་ལྟ་བ་ལ་འཇུག། མོ་ནི་  
དངོས་པོ་བདག་གཞན་གཉིས། །རུས་ཀྱི་ད་ལྟ་མ་འོངས་ལ། །ཤིན་ཏུ་མོ་ནི་བདག་གཞན་  
དང་། །རུས་གསུམ་ཀུན་ལ་མཉམ་པར་འཇུག། ཅིས་བྱང་བར་བྱའོ། །

### པོ་བ་ཡིག་འདས་པ་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།

དཔེར་ན། བང་མཛོད་འབྲུ་རིགས་ཀྱིས་བཀའ་། དམངས་ཀྱིས་རབ་ཏུ་བཀྱར། མི་  
ངན་ལོགས་སུ་བཀའ། མང་སྟོགས་རང་སྟོགས་སུ་བཀྱུག །ཡིག་ཆའི་དགོངས་པ་བཀྱལ།  
མང་ཚོགས་ཀྱི་རེ་བ་བསྐྱངས། ཉམ་ཆུང་གི་སྟོག་བསྐྱབས། བཟོ་སྒྲ་གསར་ཏུ་བསྐྱུན། ཁང་  
བ་རྒྱ་བསྐྱེད། རྟོ་བ་ཟས་ཀྱིས་བརྒྱགས། ལག་པས་འབྲུལ་འཁོར་བསྐྱལ། རྒྱ་ཡིག་པོད་ཡིག་  
ཏུ་བསྐྱར། གསར་བཟེང་ལས་དོན་བསྐྱབས། དར་ཆ་མཐོན་པོར་བསྐྱེངས། རྟོན་གྱི་བཅས་  
མ་བཟས། རིན་ཆེན་ལག་ཏུ་བཅངས། མོར་མོ་རྟོད་ཏུ་བཅུག །མིག་གིས་དེ་ལ་བརྟུན།  
མལ་ཏུ་གདན་བུྱིང་། རོར་ལྷག་ཐང་མར་བཟུལ། ལག་པས་ཐལ་མོ་བཟུལ། ཁྱོ་བས་  
བྱོ་བཟུངས། ཁ་ཟས་བཟུང། དབང་ཏུ་བཟུས། ཐུག་ཏུ་དཔེ་ཆ་བསྟན་མས། ཐབ་ཏུ་ལྷག་ཤ་  
བཅོས། ཡིག་ཆ་བཅུམས། ལག་པས་བཞབས། ཐང་ལ་བཞག །མཛོ་མོ་བཞོས། ལག་པས་  
བཟུང། ལྷག་མ་བཟེད། གཡུལ་ངོ་བཞྱོག །ཆར་རྒྱས་བཟུན། དག་པོ་བཟུགས། ལེགས་  
པར་བཤད། ཟས་རོར་བཤམས། རྒྱ་ལོར་བསགས། རྟོན་བསལ། དལ་བསོས། ཡོ་བ་  
བསྐྱངས། རིག་པ་བསྐྱབས། ལྟ་བུ་དང་། དེ་དག་ལས། བཀའ་ལྟ་སྟོན་འཇུག་གི་དབང་  
གིས་འདས་ཚིག་ཏུ་གྲུབ་པ་ཡིན་ལ། བསྐྱབས། བསྐྱངས། བསྐྱབས། བསྐྱགས། ལྟ་བུ་སྟོན་  
འཇུག་པོ་ཡིག་དང་འབྲེལ་དགོས་མོད་གཙོ་ཆེར་ཡང་འཇུག་གི་དབང་གིས་འདས་ཚིག་ཏུ་  
གྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ། ཡང་འཇུག་མེད་ན། བསྐྱབ། བསྐྱང། བསྐྱབ། བསྐྱག་ནམས་ནི། དངོས་  
པོ་གཞན་དང་། བསྐྱབ་པར་བྱ་སྟོགས་བྱ་ལས་མ་འོངས་པར་འབྱུར་རོ། །པ་ཡིག་དངོས་  
པོ་གཞན་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། བཀའ་བྱ། བཀའ་བྱའི་མཛོད། བཀྱར་བྱ། བཀྱར་

བྱའི་སྟོབ་དཔོན། བཀར་བྱ། བཀར་བྱའི་མི་ངན། བཀྱག་བྱ། བཀྱག་བྱའི་ཤིང་། བཀྱལ་  
བྱ། བཀྱལ་བྱའི་དགོངས་པ། བསྐང་བྱ། བསྐང་བྱའི་རེ་བ། བསྐྱབ་བྱ། བསྐྱབ་བྱའི་ཉམ་  
ཚུང་། བསྐྱན་བྱ། བསྐྱན་བྱའི་བཟོ་གྲ། བསྐྱལ་བྱ། བསྐྱལ་བྱའི་འཕྲུལ་འཁོར། བསྐྱར་བྱ།  
བསྐྱར་བྱའི་གཞུང་། བསྐྱབ་བྱ། བསྐྱབ་བྱའི་གསར་བཞེ། བསྐྱེང་བྱ། བསྐྱེང་བྱའི་དར་ཆ།  
བར་བྱ། བར་བྱའི་བཅས་མ། བཅང་བྱ། བཅང་བྱའི་ནོར་བྱ། བཅུག་བྱ། བཅུག་བྱའི་  
སྐོར་མོ། བཟ་བྱ། བཟ་བྱའི་ཉེད་མོ། བཏིང་བྱ། བཏིང་བྱའི་གདན། བསྟལ་བྱ། བསྟལ་  
བྱའི་ཟས། བརྟུང་བྱ། བརྟུང་བྱའི་ར། བལྟང་བྱ། བལྟང་བྱའི་ཟས། བསྟུ་བྱ། བསྟུ་བྱའི་  
ལོ་ཐོག །བསྟུམ་བྱ། བསྟུམ་བྱའི་དཔེ་ཆ། བཙོ་བྱ། བཙོ་བྱའི་ཤ །བཞོ་བྱ། བཞོ་བྱའི་  
མརྩོ་མོ། ལག་པས་བབྱང་བྱ། བབྱང་བྱའི་དཔེ་ཆ། མིག་གིས་བབྱང་བྱ། བབྱང་བྱའི་  
གཟུགས། བབྱེད་བྱ། བབྱེད་བྱའི་སྟོང་། བཟློག་བྱ། བཟློག་བྱའི་གཡུལ་རོ། བཟླག་བྱ།  
བཟླག་བྱའི་དག། བཤད་བྱ། བཤད་བྱའི་གིད་ཅུས། བསལ་བྱ། བསལ་བྱའི་སྟོན། བསྐྱབ་  
བྱ། བསྐྱབ་བྱའི་རིག་གནས། ལྟ་བུའོ། །བསྐྱང་བྱ། བསྐྱབ་བྱ། བསྐྱན་བྱ། ཞེས་བྱ་ཆོག་  
ཡོད་པ་ཅེས་གྱིས་དངོས་པོ་གཞན་ཏེ་བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་གོ་བར་འགྱུར་ལ། བསྐྱང་བྱའི་རེ་བ་  
ཞེས་ཆོག་གོགས་བྱང་ཆེ་ལྟག་པར་གསལ་ཞིང་། བསྐྱང་། བསྐྱབ། ལྟ་བུ་བྱ་ཆོག་དང་ཆོག་  
གོགས་གཉིས་ཀ་མེད་ནའང་། སྟོན་རྗེས་དང་བརྟོད་སྟེན་དབང་གིས་དངོས་པོ་གཞན་  
ལ་གོ་བར་འགྱུར་ཏེ། སྟོན་འཇུག་བའི་དབང་གིས་དངོས་པོ་བདག་ལ་མི་འབྲུལ། ཡང་  
འཇུག་མེད་པའི་དབང་གིས་འདས་པ་ལ་མི་འབྲུལ་བའི་ཕྱིར་རོ། །གཞན་ཡང་། བྱ་ཆོག་  
གིས་གསལ་མི་དགོས་པར་དངོས་པོ་གཞན་ལ་གོ་ཅུས་པ། དཔེར་ན། (གོས་སྟགས་ལ།) བཞོ་  
བ། (བཞོན་རྟ་ལ།) བཅིབ་པ། (ཆང་སྟགས་ལ།) བཏུང་བ། (སྟོས་ལ།)བཏུག་པ། (ཟས་ལ།) བབྱའ་  
བ། (བསྐྱབ་བྱ་ལ།) བསྐྱབ་པ་སྟགས་མ་ཞིང་མོ་སྟགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེ་བཞིན་  
རྟུ་བ་ཡིག་བྱ་བའི་ལས་སམ། བྱ་བ་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་འཇུག་པ། དཔེར་ན། བཀའ་བར་  
བྱ། བཀྱར་བར་བྱ། བཀྱག་པར་བྱ། དགོངས་པ་བཀྱལ་བར་བྱ། རེ་བ་  
བསྐྱང་བར་བྱ། བསྐྱན་པར་བྱ། བསྐྱར་བར་བྱ། བསྐྱབ་པར་བྱ་སྟགས་གོང་རྟུ་བཤད་པ་

དེ་ནམས་ལ་བྱ་ཆོག་སྤྱད་བ་ནམས་ཡིན། དེ་དག་གི་འཇུག་ཚུལ་ཆོགས་སུ་བཅད་པའི་སྐོ་  
 བས་རིམ་བཞིན་བཞིན་ན། བཀང་རོ་བཀང་བྱ་བཀང་བར་བྱ། བཀྱར་དྲོ་བཀྱར་བྱ་  
 བཀྱར་བར་བྱ། བཀར་དྲོ་བཀར་བྱ་བཀར་བར་བྱ། བཀྱལ་དྲོ་བཀྱལ་བྱ་བཀྱལ་བར་  
 བྱ། བསྐྱལ་དྲོ་བསྐྱལ་བྱ་བསྐྱལ་བར་བྱ། བསྐྱེད་དོ་བསྐྱེད་བྱ་བསྐྱེད་པར་བྱ། བསྐྱབས་  
 དང་བསྐྱབ་བྱ་བསྐྱབ་པར་བྱ། བསྐྱངས་དང་བསྐྱང་བྱ་བསྐྱང་བར་བྱ། བསྐྱམས་དང་  
 བསྐྱམ་བྱ་བསྐྱམ་པར་བྱ། བསྐྱལ་དྲོ་བསྐྱལ་བྱ་བསྐྱལ་བར་བྱ། བསྐྱངས་དང་བསྐྱང་བྱ་  
 བསྐྱང་བར་བྱ། བསྐྱར་དྲོ་བསྐྱར་བྱ་བསྐྱར་བར་བྱ། འདོན་བསྐྱོས་བསྐྱོ་བྱ་བསྐྱོ་བར་  
 བྱ། རྩམ་བསྐྱས་བསྐྱ་བྱ་བསྐྱ་བར་བྱ། རྩོར་བསྐྱས་བསྐྱ་བྱ་བསྐྱ་བར་བྱ། འོན་བསྐྱབས་  
 བསྐྱབ་བྱ་བསྐྱབ་པར་བྱ། མནའ་བསྐྱགས་བསྐྱག་བྱ་བསྐྱག་པར་བྱ། རས་བསྐྱངས་བསྐྱང་  
 བྱ་བསྐྱང་བར་བྱ། བསྐྱར་དྲོ་བསྐྱར་བྱ་བསྐྱར་བར་བྱ། བསྐྱལ་དྲོ་བསྐྱལ་བྱ་བསྐྱལ་  
 བར་བྱ། བསྐྱར་དྲོ་བསྐྱར་བྱ་བསྐྱར་པར་བྱ། ཞིང་བཅས་བཅ་བྱ་བཅ་བར་བྱ། བཞིན་  
 ཟིན་བཞིན་བྱ་བཞིན་པར་བྱ། བསྐྱེད་ཟིན་བསྐྱེད་བྱ་བསྐྱེད་པར་བྱ། མིག་བསྐྱས་བསྐྱ་  
 བྱ་བསྐྱ་བར་བྱ། འག་བསྐྱམས་བསྐྱམ་བྱ་བསྐྱམ་པར་བྱ། རྩམ་བསྐྱབས་བསྐྱབ་བྱ་བསྐྱབ་  
 པར་བྱ། འོན་བསྐྱས་བསྐྱ་བྱ་བསྐྱ་བར་བྱ། མཚོན་བསྐྱམས་བསྐྱམ་བྱ་བསྐྱམ་པར་བྱ། ཤ་  
 བཙོས་བཙོ་བྱ་བཙོ་བར་བྱ། གངས་བཙིས་བཙི་བྱ་བཙི་བར་བྱ། བཞར་ཟིན་བཞར་བྱ་  
 བཞར་བར་བྱ། བཞོས་དང་བཞོ་བྱ་བཞོ་བར་བྱ། བསྐྱེད་ཟིན་བསྐྱེད་བྱ་བསྐྱེད་པར་བྱ། རིག་  
 བསྐྱབས་བསྐྱབ་བྱ་བསྐྱབ་པར་བྱ། བཤད་ཟིན་བཤད་བྱ་བཤད་པར་བྱ། རྩམ་བཤམས་  
 བཤམ་བྱ་བཤམ་པར་བྱ། བསྐྱེད་དང་བསྐྱེད་བྱ་བསྐྱེད་པར་བྱ། མེར་བསྐྱེདས་བསྐྱེད་བྱ་  
 བསྐྱེད་པར་བྱ། བྱིས་བསྐྱངས་བསྐྱང་བྱ་བསྐྱང་བར་བྱ། ཞེས་སོགས་ལྟ་བུ་རིམ་བཞིན་  
 ཏུས་འདས་པ་དང་དངོས་པོ་གཞན་དང་བའི་ལས་ལ་འཇུག་པའོ། རྩམ་འཇུག་ན་ར་  
 ལ་གསུམ་གྱི་རྩམ་སུ་ད་དྲག་ཐོབ་པའི་རྩ་མཚན་གྱིས་སྤྱད་བསྐྱེད་སྤྱད་ཆོ་རྩོམ་པ་ཡིན་ལ།  
 འདས་ཆོག་མིན་ཆོ། བསྐྱེད་ནོ། བསྐྱར་དོ། བསྐྱལ་ལོ། ཞེས་འབྱུང་བ་ལས་སྤྱད་བསྐྱེད་  
 ཏོ་སྤྱེ་མི་འབྱུང་། བསྐྱེད་ནོ། བསྐྱར་རོ་སོགས། བསྐྱེད་པར་བྱ། བསྐྱར་བར་བྱ། ཞེས་

སྐྱེ་ཆུ་སློབ་གསལ་འབྲུག་རྟོགས། དེང་སང་ཆེར་མི་འབྲི་ཡང་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་པའི་གནས་ཡིན་ནོ། འདི་དག་གི་ཆུས་དྲངས་པའི་བྱེད་པ་པོ་དང་། བྱེད་པའི་ལས་དང་བྱེད་པ་ལ་བས་འཕུལ་མེད་དེ། སྐྱེད་པ་པོ། སྐྱེད་པར་བྱེད། སྐྱེད་བྱེད། སྐྱོང་པ་པོ། སྐྱོང་པར་བྱེད། སྐྱོང་བྱེད། སྐྱོབ་པ་པོ། སྐྱོབ་པར་བྱེད། སྐྱོབ་བྱེད། དཔོན་སྐོ་པ་པོ། སྐོ་པར་བྱེད། སྐོ་བྱེད། བོར་རྒྱ་པ་པོ། རྒྱ་པར་བྱེད། རྒྱ་བྱེད། བར་ཆོགས་སྐུལ་པ་པོ། སྐུལ་པར་བྱེད། སྐུལ་བྱེད། གཏམ་སྒྲིག་པ་པོ། སྒྲིག་པར་བྱེད། སྒྲིག་བྱེད། སྐྱམ་པ་པོ། སྐྱམ་པར་བྱེད། སྐྱམ་བྱེད། སྐུབ་པ་པོ། སྐུབ་པར་བྱེད། སྐུབ་བྱེད། སྐྱལ་པ་པོ། སྐྱལ་པར་བྱེད། སྐྱལ་བྱེད། ཐེང་བ་རྒྱུད་པ་པོ། རྒྱུད་པར་བྱེད། རྒྱུད་བྱེད། ཡིག་ཆ་རྒྱུར་པ་པོ། རྒྱུར་པར་བྱེད། རྒྱུར་བྱེད། ཞིང་ར་པ་པོ། ར་པར་བྱེད། ར་བྱེད། རྩོད་པ་པོ། རྩོད་པར་བྱེད། རྩོད་བྱེད། ལྟ་པ་པོ། ལྟ་པར་བྱེད། ལྟ་བྱེད། ལུང་པ་པོ། ལུང་པར་བྱེད། ལུང་བྱེད། རྩམ་པ་པོ། རྩམ་པར་བྱེད། རྩམ་བྱེད། རྩམ་པ་པོ། རྩམ་པར་བྱེད། རྩམ་བྱེད། བྱངས་ཆི་པ་པོ། ཆི་པར་བྱེད། ཆི་བྱེད། ཁང་བ་ཆིག་པ་པོ། ཆིག་པར་བྱེད། ཆིག་བྱེད། མེ་ལ་སྒོ་པ་པོ། སྒོ་པར་བྱེད། སྒོ་བྱེད། སོལ་བ་སྒྲིག་པ་པོ། སྒྲིག་པར་བྱེད། སྒྲིག་བྱེད། ཅེས་སྐོགས་དང་སྐུལ་ཆོག་ལའང་བས་འཕུལ་མེད་དེ། དཔེར་ན། སྐྱོངས་ཤིག སྐྱོབས་ཤིག འདོན་སྐོས་ཤིག བཅང་ཆོགས་སྐུལ་ད་ཅིག ཤིང་རྩམ་སྒྲིགས་ཤིག སྐྱོམས་ཤིག སྐུབས་ཤིག སྐྱོལ་ད་ཅིག ཆིས་ཐེང་རྒྱུད་ཅིག ཡིག་ཆ་རྒྱུར་ད་ཅིག རྩོད་ཅིག ལྟོས་ཤིག རྩམས་ཤིག རིག་གཞུང་ཆོམས་ཤིག བྱངས་ཆིས་ཤིག ཁང་བ་ཆིགས་ཤིག རྩོང་རྩམ་ཤོམས་ཤིག མེ་ལ་སྒོས་ཤིག སྒྲིགས་ཤིག སྐོགས་ལྟ་བུ་གང་བ་མ་རྩེས་འབྲུག་ཅན་པལ་ཆེར་ལ་ཡང་འབྲུག་ས་ཐོབ་པ་དང་། མིག་གིས་ལྟ་བའི་སྐུལ་ཆོག་ལྟོས་ལྟ་བུ་ལའང་ས་མཐའ་ཐོབ་པ་དང་། བ་ར་ལའི་མཐའ་ཅན་ལ་ད་དྲག་ཐོབ་པ་ཡིན། ས་དྲག་དང་ད་དྲག་གི་དབང་གིས་ཅིག་དང་། ཤིག་མ་སྐུར་ཡང་སྐུལ་ཆོག་ཏུ་གོ་བར་འབྱུར་ཏེ། སྐྱོངས། སྐྱོབས། དཔོན་སྐོས། བར་ཆོགས་སྐུལ་ད། ཤིང་རྩམ་སྒྲིགས། བྱ་བ་སྐུབས། གནང་བ་སྐྱོལ་ད། ལྟ་བུའོ། བྱ་དང་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་གཤིས་གང་ཡང་མ་སྐུར་བ། བསྐྱུངས། བསྐྱུང་། སྐྱོང་། སྐྱོངས། སྐོགས་འབྱུང་ཆེ་རིམ་

བཞིན། འདས་པ་དང་། བསྐྱར་བྱ་དང་། རྒྱུང་བ་པོ་ལས་རྒྱུང་བྱེད་དང་། རྒྱལ་ཚོག་ཏུ་གོ་  
བ་སོགས་གཞན་ལའང་རིགས་འགྲེལ། །

མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ།

དངོས་པོ་བདག་གཞན་གཉིས་ཀ་དང་། ཏུས་ད་ལྟ་བ་སྟོན་པའི་ཆེད་ཏུ་འཇུག་པ་  
གཙོ་ཆེ་སྟེ། གས་འཕུལ་དངོས་པོ་བདག་སྟེ་བྱེད་པ་པོ་དང་། བྱེད་པ་ལ་འཇུག་པ། དཔེར་  
ན། གཅིར་བ་པོ། གཅིར་བྱེད། གཏུ་བ་པོ། གཏུ་བྱེད། གཙོད་པ་པོ། གཙོད་བྱེད། གཙོག་  
པ་པོ། གཙོག་བྱེད། རྟོན་གཉེར་བ་པོ། གཉེར་བྱེད། བླག་གཏར་བ་པོ། གཏར་བྱེད། རྩ་  
གཏིག་པ་པོ། གཏིག་བྱེད། མེ་སོལ་གཏོག་པ་པོ། གཏོག་བྱེད། གཏོད་པ་པོ། གཏོད་  
བྱེད། གཏོང་བ་པོ། གཏོང་བྱེད། ཐུག་པ་གཏུ་བ་པོ། གཏུ་བྱེད། ལ་གདང་བ་པོ། གདང་  
བྱེད། གི་གདང་བ་པོ། གདང་བྱེད། གནོན་པ་པོ། གནོན་བྱེད། གཙག་བྱས་གཙག་པ་  
པོ། གཙག་བྱེད། གཞལ་བ་པོ། གཞལ་བྱེད། རྫོས་གཞིག་པ་པོ། གཞིག་བྱེད། ལམ་ཏུ་  
གཞུག་པ་པོ། གཞུག་བྱེད། དག་གཞོམ་པ་པོ། གཞོམ་བྱེད། གཟར་བ་པོ། གཟར་བྱེད།  
གཡང་བ་པོ། གཡང་བྱེད། རྒྱང་ཡབ་གཡོབ་པ་པོ། གཡོབ་བྱེད། ཟས་གཡོ་བ་པོ། གཡོ་  
བྱེད། གོས་གཡོག་པ་པོ། གཡོག་བྱེད། རིང་ཐུང་གཤིབ་པ་པོ། གཤིབ་བྱེད། ཤིང་གཤོག་  
པ་པོ། གཤོག་བྱེད། དྲིལ་བུ་གསེལ་བ་པོ། གསེལ་བྱེད། གསུང་བ་པོ། གསུང་བྱེད། ཤིང་  
གསེ་བ་པོ། གསེ་བྱེད། དག་གསོད་པ་པོ། གསོད་བྱེད། རྟོར་གསོག་པ་པོ། གསོག་བྱེད།  
སོགས་ལྟ་བུ་དང་། བྱེད་པའི་ལས་ལ་འཇུག་པ། གཙོད་པར་བྱེད། གཏུ་བར་བྱེད། གཉེར་  
བར་བྱེད། གསོག་པར་བྱེད། ལྟ་བུ་ལོ། །ག་ཡིག་དངོས་པོ་གཞན་ལ་འཇུག་པ་ནི། གཅིར་  
བྱ། གཏུ་བྱ། གཙོད་བྱ། གཙོག་བྱ། གཉེར་བྱ། གཏར་བྱ། གཏིག་བྱའི་རྩ། གཏོད་བྱ།  
གཏོང་བྱ། གཏུ་བྱ། གནོན་བྱ། གཙག་བྱ། གཞལ་བྱ། གཞིག་བྱ། གཞོམ་བྱ། གཞུག་བྱ།  
གཟར་བྱ། གཡོག་བྱ། གཤིབ་བྱ། གསེ་བྱ། གསོད་བྱ། གསོག་བྱ། ལྟ་བུ་དང་། གཞན་བྱ་  
བའི་ལས་ལ་འཇུག་པ་ནི། གཅིར་བར་བྱ། གཏུ་བར་བྱ། གཙོད་པར་བྱ། གཉེར་བར་བྱ།



གཏོང་བར་བྱ། གདུ་བར་བྱ། ལྷ་བྱའོ། རྩོན་འཇུག་ད་ཡིག་དངོས་པོ་བདག་དང་བྱེད་པ་  
 ལ་འཇུག་པ་ནི། སྤྱད་པ་དགྱི་བ་བོ། དགྱི་བྱེད། རྩ་ཁ་དཔྱ་བ་བོ། དཔྱ་བྱེད། རོལ་མོ་  
 དགྱོལ་བ་བོ། དགྱོལ་བྱེད། དཔྱག་པ་བོ། དཔྱག་བྱེད། གད་མོ་དགོད་པ་བོ། དགོད་བྱེད།  
 མདུང་པ་དགྱོལ་བ་བོ། དགྱོལ་བྱེད། དངང་བ་བོ། དངང་བྱེད། (སྤྱག་སྤོང་བ།) ཚད་དཔོག་  
 པ་བོ། དཔོག་བྱེད། དཔྱོད་པ་བོ། དཔྱོད་བྱེད། རྩོས་དབྱར་བ་བོ། དབྱར་བྱེད། མདུང་  
 དབྱག་པ་བོ། དབྱག་བྱེད། གཞན་ལ་དམོད་པ་བོ། དམོད་བྱེད། དངོས་རྩམས་དབྱལ་  
 བ་བོ། དབྱལ་བྱེད། ཅེས་པ་ལྷ་བྱ་དང་། ད་ཡིག་དངོས་པོ་གཞན་དང་བྱ་བའི་ལས་ལ་  
 འཇུག་པ་ནི། དགྱི་བྱའི་སྤྱད་པ། སྤྱད་པ་དགྱི་བར་བྱ། དཔྱ་བྱའི་རྩ། རྩ་ཁ་དཔྱ་བར་བྱ།  
 དགྱོལ་བྱའི་རོལ་མོ། དགྱོལ་བར་བྱ། དཔྱག་བྱ། དཔྱག་པར་བྱ། དགོད་བྱ། དགོད་པར་  
 བྱ། དགྱོལ་བྱའི་མདུང་པ། མདུང་པ་དགྱོལ་བར་བྱ། དངང་བྱ། དངང་བར་བྱ། རྩོས་  
 དཔོག་བྱ། དཔོག་པར་བྱ། དཔྱོད་བྱ། དཔྱོད་པར་བྱ། དབྱར་བྱ། དབྱར་བར་བྱ། དབྱག་  
 བྱ། དབྱག་པར་བྱ། དམོད་བྱ། དམོད་པར་བྱ། དབྱལ་བྱའི་འཚམས་རྟགས། དབྱལ་བར་  
 བྱ། ཞེས་སོགས་དངོས་པོ་བདག་གཞན་གཉིས་ཀ་ལ་འཇུག་པ་འདྲའོ། །བྱ་ཆོག་གི་གསལ་  
 མི་དགོས་པར་ཡུལ་གྱི་སྤྱ་མཚོན་རྩས་པ་གདམ་བྱ་ལ་གདམ་པ། ཡུལ་ལ་གཟུང་བ་སོགས་  
 ཀྱང་བྱ་བ་ཡུལ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན། རྩོན་འཇུག་གི་མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་དུས་ད་ལྷ་བ་ལ་  
 འཇུག་ཚུལ་ནི། སྤྱིར་དངོས་པོ་བདག་ལ་འཇུག་པའི་སྐབས་ཀྱི། གུ་ཙོད་པར་བྱེད། གུ་ཉར་  
 བར་བྱེད་དང་། དུ་གྱི་བར་བྱེད། དུ་གོད་པར་བྱེད་སོགས་བྱེད་པ་བོ་བདག་དང་འབྲེལ་བའི་  
 བྱེད་པའི་ཆོག་རྩམས་དུས་ཀྱི་ནང་གི་ད་ལྷ་བའི་ཆོག་ཡིན་ལ། གཙད་པར་བྱ། གཉེར་བར་  
 བྱ། དགྱི་བར་བྱ། དགོད་པར་བྱ་སོགས་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་ཆོག་རྩམས་ནི།  
 བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གཞན་དང་། དུས་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་མ་འོངས་པ་ཡིན་  
 པར་གསུངས། བདག་གཞན་གྱི་ཁོངས་སུ་མ་གཏོགས་པའི་དུས་ད་ལྷ་བ་ལ་འཇུག་ཚུལ་ནི།  
 ག་ཡིག་ད་ལྷ་བ་ལ་འཇུག་པ། དཔེར་ན། ཤིང་གུ་ཙོད་ཀྱི་རྩ་འདུག །བྱ་བ་གཉེར་ཀྱི་ཡོད།  
 ཟེལ་གྱིས་གུ་ཙོད་ཀྱི་མཆིས། སྤྱན་གདུ་བཞིན་གདལ། རྩོར་གསོག་གི་རྩ་འདུག །སྤྱིན་པ་

གཏོང་བཞིན་ཡོད། ཟས་གཡོ་བཞིན་འདུག་སོགས་ལྟ་བུའོ། །ད་ཡིག་ད་ལྟ་བ་ལ་འཇུག་  
པ། དཔེར་ན། སྐད་པ་དྲུག་བཞིན་ཡོད། རིག་པས་དྲུང་གིན་འདུག །ཞོ་དྲུག་གིན་  
འདུག །རོལ་མོ་དྲུག་ལ་བཞིན་འཚོགས། དུག་ད་བཞིན་བཤད་སོགས་ལྟ་བུའོ། །

### མོ་འ་ཡིག་དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ།

དངོས་པོ་བདག་གཞན་གཉིས་ལས། གཙོ་བོར་བདག་སྟོན་བྱེད་ཏུ་འཇུག་པ་  
དང་། གཞན་ལ་འདུག །དུས་གསུམ་ལས་གཙོ་བོ་མ་འོངས་པ་སྟོན་པའི་ཕྱིར་འཇུག་ལ།  
ད་ལྟ་བ་ལ་འདུག །དངོས་པོ་བདག་སྟོན་བྱེད་པ་བོ་དང་བྱེད་པ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་  
ན། སྐད་པ་འཁེལ་བ་བོ། འཁེལ་བྱེད། ཁུར་འཁུར་བ་བོ། འཁུར་བྱེད། གཞན་ཏུ་འབྱེར་  
བ་བོ། འབྱེར་བྱེད། ལམ་ཏུ་འཁྲིད་པ་བོ། འཁྲིད་བྱེད། སྤི་མ་འཁྲུང་བ་བོ། འཁྲུང་བྱེད།  
ཅམ་སྐྱེ་འགམ་པ་བོ། འགམ་བྱེད། ཚུར་འགྲུགས་པ་བོ། འགྲུགས་བྱེད། ཁལ་འགེལ་བ་བོ།  
འགེལ་བྱེད། འགོག་པ་བོ། འགོག་བྱེད། འགོད་པ་བོ། འགོད་བྱེད། གཡུལ་འབྱེད་པ་བོ།  
འབྱེད་བྱེད། ར་འགེམ་པ་བོ། འགེམ་བྱེད། སྤིང་རྩས་འཆད་པ་བོ། འཆད་བྱེད། ཞགས་  
པས་འཆིང་བ་བོ། འཆིང་བྱེད། ལག་ཏུ་འཆང་བ་བོ། འཆང་བྱེད། ལས་འཚོལ་བ་བོ།  
འཚོལ་བྱེད། ཁྲི་ཅོས་འཇལ་བ་བོ། འཇལ་བྱེད། ཁྲི་ཅོ། འཇིབ་པ་བོ། འཇིབ་བྱེད། ཁ། འཇུ་  
བ་བོ། འཇུ་བྱེད། འོ་མ་འཇོ་བ་བོ། འཇོ་བྱེད། གནས་སུ་འཇོག་པ་བོ། འཇོག་བྱེད། དག་  
འཇོམས་པ་བོ། འཇོམས་བྱེད། འཐབ་པ་བོ། འཐབ་བྱེད། བྱེ་འཐག་པ་བོ། འཐག་བྱེད།  
ར་འཐུང་བ་བོ། འཐུང་བྱེད། ཐུན་བུ་འཐུ་བ་བོ། འཐུ་བྱེད། ཚུར་འཐེན་པ་བོ། འཐེན་  
བྱེད། གུས་པས་འདུང་བ་བོ། འདུང་བྱེད། དག་འདུལ་བ་བོ། འདུལ་བྱེད། ཡར་འདེགས་  
པ་བོ། འདེགས་བྱེད། ཇེས་སུ་འདེད་པ་བོ། འདེད་བྱེད། འདོགས་པ་བོ། འདོགས་བྱེད།  
ཕྱིར་འདོན་པ་བོ། འདོན་བྱེད། གདམས་ངག་འདོམས་པ་བོ། འདོམས་བྱེད། འདོར་བ་བོ།  
འདོར་བྱེད། འདྲི་བ་བོ། འདྲི་བྱེད། རྟོར་གྱིས་ཁ་འདྲིང་པ་བོ། འདྲིང་བྱེད། ཤིང་འབྱུང་  
པ་བོ། འབྱུང་བྱེད། འདྲེན་པ་བོ། འདྲེན་བྱེད། འཕེན་པ་བོ། འཕེན་བྱེད། གཞན་འཕྱུ་བ་

བོ། འཕྱ་བྱེད། འཕྱོག་པ་བོ། འཕྱོག་བྱེད། ལས་ལ་འབད་པ་བོ། འབད་བྱེད། ལྷ་འབལ་  
བ་བོ། འབལ་བྱེད། ཤིང་འབྱགས་པ་བོ། འབྱགས་བྱེད། རྩྭ་འབྲུལ་བ་བོ། འབྲུལ་བྱེད།  
རྩྭ་འབྲུད་པ་བོ། འབྲུད་བྱེད། འབོད་པ་བོ། འབོད་བྱེད། རྩྭ་འབྱེད་པ་བོ། འབྱེད་བྱེད།  
ས་ལ་འབྲུད་པ་བོ། འབྲུད་བྱེད། འབྲི་བ་བོ། འབྲི་བྱེད། ཁ་འཆབ་པ་བོ། འཆབ་བྱེད།  
གཞན་ལ་འཆོ་བ་བོ། འཆོ་བྱེད། འཆོལ་བ་བོ། འཆོལ་བྱེད། ལྷགས་འཆོ་བ་བོ། འཆོ་  
བྱེད། ལྷས་འཆོ་བ་བོ། འཆོ་བྱེད། འཛིན་པ་བོ། འཛིན་བྱེད། འཇུགས་པ་བོ། འཇུགས་  
བྱེད། སྐགས་ལྷ་བྱ་དང་། བྱེད་པའི་ལས་ལ་འཇུག་པ་ནི། འཇུར་བར་བྱེད། འཇུར་བར་  
བྱེད། འཇུར་བར་བྱེད། འཆད་པར་བྱེད་སྐགས་ལྷ་བྱེད། །

འདི་དག་ནི་བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གཙོ་ཆེར་བདག་ལ་འཇུག་པའི་དཔེ་  
བརྗོད་ཡིན་ལ། གཞན་ལ་འང་མི་འཇུག་པ་མ་ཡིན་ཏེ། གཞན་ལ་འཇུག་པ། དཔེར་  
ན། འཇུར་བྱའི་དངོས་པོ། འགམ་བྱའི་རྩྭ་མ་པ། འབབ་ལུལ་གྱི་དགུ། འཕེན་བྱ། འཕྱ་  
བྱ། འཕྱོག་བྱ། འབྲུད་བྱ་སྐགས་ལ་འཇུག་ལ། གཞན་མང་ཆེ་བར། བདག་ལ་འཇུག་ལ་  
གཞན་ལ་མི་འཇུག་སྟེ། དཔེར་ན། འཇུར་བ་བོ། ལྷར་བྱ། འཇུར་པ་བོ། ལྷིང་བྱ། འཇུར་  
པ་བོ། བུ་བྱ། འཕྱོག་པ་བོ། དགག་བྱ། གཡུལ་འཇུར་པ་བོ། བུ་བྱ། འཆད་པ་བོ།  
བཤད་བྱ། འཆིང་བ་བོ། བཅིང་བྱ། འཛིབ་པ་བོ། གཞིབ་བྱ། འོ་མ་འཛོ་བ་བོ། བཞོ་བྱ།  
འཛོག་པ་བོ། བཞག་བྱ། འཛོམས་པ་བོ། གཞོམ་བྱ། འཇུར་བ་བོ། བུར་བྱ། འཕེན་  
པ་བོ། ཕེན་བྱ། འབྲུད་པ་བོ། བུར་བྱ། འབྲུལ་བ་བོ། གུལ་བྱ། འདྲར་བ་བོ། དྲར་  
བྱ། འདྲི་བ་བོ། དྲི་བྱ། ཤིང་འབྱགས་པ་བོ། ལྷག་བྱ། འབྲུལ་བ་བོ། ལྷལ་བྱ། འཆབ་པ་  
བོ། ཆབ་བྱ། འཆོལ་བ་བོ། བཅུལ་བྱ། འཛིན་པ་བོ། གཟུང་བྱ། ཞེས་སྐགས་སྣ་མ་བདག་  
བརྗོད་རྣམས་ལ་འཇུག་ཀྱང་། ལྷ་མ་གཞན་བརྗོད་རྣམས་ལ་འཇུག་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་  
གཙོ་ཆེར་བདག་ལ་འཇུག་པར་གསུངས་སོ། །དེ་དག་ནི་བྱེད་ཐད་དང་པའི་དབང་རྩ་བྱས་  
ལ། བྱེད་ཐ་མི་དང་པའི་དབང་རྩ་བྱས་ནས་བྱེད་པ་བོ་དང་། བྱེད་པ་ལ་འཇུག་སྟེ།  
དཔེར་ན། འཇུན་པ་བོ། འཇུན་བྱེད། གདན་ལ་འཕོད་པ་བོ། འཕོད་བྱེད། འཕོར་བ་བོ།

འཁོར་བྱེད། འགྲིལ་བ་བོ། འགྲིལ་བྱེད། འབྲུག་པ་བོ། འབྲུག་བྱེད། འགྱིང་བ་བོ། འགྱིང་བྱེད། འབྲུར་བ་བོ། འབྲུར་བྱེད། འཕྱོ་བ་བོ། འཕྱོ་བྱེད། འཆི་བ་བོ། འཆི་བྱེད། འཇུག་པ་བོ། འཇུག་བྱེད། འདུ་བ་བོ། འདུ་བྱེད། འདུག་པ་བོ། འདུག་བྱེད། འདྲོག་པ་བོ། འདྲོག་བྱེད། འཕག་པ་བོ། འཕག་བྱེད། འཕར་བ་བོ། འཕར་བྱེད། འཕུར་བ་བོ། འཕུར་བྱེད། འབྱང་བ་བོ། འབྱང་བྱེད། འབྱོན་པ་བོ། འབྱོན་བྱེད། འཇུལ་བ་བོ། འཇུལ་བྱེད། མོགས་ལྷ་བྱ། འདི་ནམས་བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དང་པ་ཡིན། སྟོན་འཇུག་གི་མོ་འ་ཡིག་བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བས་མ་བསྐྱས་པའི་དུས་ད་ལྟ་བ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། འཁུར་བཞིན་གང་ལ། འབྲུད་ཀྱིན་སྒྲིང་། འཁོར་བཞིན་ཡོད། གདན་ལ་འཁོད་ཀྱིན་འདུག ཁྲུང་ལ་འཇུལ་བཞིན་ཡོད། གདན་འདིར་གིན་འདུག རྒྱན་འདྲོགས་ཀྱིན་གང་ལ། མེས་ལ་འདུལ་བཞིན་མཆིས། བར་དུ་འཇུལ་ཀྱིན་ཡོད། ཆར་འབབ་ཀྱིན་འདུག གྱི་མ་འཆར་བཞིན་ཡོད། ལྷ་བྱའོ། །

སྟོན་འཇུག་གི་མོ་འ་ཡིག་ནི་བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བས་མ་བསྐྱས་པའི་དུས་མ་འོངས་པ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། འཕུལ་འཁོར་འཁོར་བར་འབྱུར། འབྲུམ་པར་འབྱུར། འགྲིལ་བར་འབྱུར། ཡིད་འཁུལ་བར་འབྱུར། འཁུན་པར་འབྱུར། སྟོག་འཁུག་པར་འབྱུར། འཁྲུངས་པར་འབྱུར། འཁོད་པར་འབྱུར། འཁུམ་པར་འབྱུར། འཁུམས་པར་འབྱུར། འབྱོག་པར་འབྱུར། འབྱོར་བར་འབྱུར། འབྱོལ་བར་འབྱུར། འགག་འབྱུར། འགས་འབྱུར། འགྲིབ་འབྱུར། འགྲུལ་འབྱུར། འགྲུབ་འབྱུར། འཆར་འབྱུར། འཇུག་འབྱུར། འཇོ་འབྱུར། འཕྱོ་འབྱུར། འབྱར་འབྱུར། འབབ་འབྱུར། འབྱང་འབྱུར། འཆོ་འབྱུར། ལྷ་བྱའོ། །

### ཤིན་དུ་མོ་མ་ཡིག་དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ།

བདག་གཞན་དང་། དུས་གསུམ་ཚང་མ་ལ་མཉམ་པར་འཇུག་ཏེ། བདག་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། སྲིད་རྒྱས་ལ་མཉམ་པ་བོ། མཚོང་བ་བོ། མཐོང་བ་བོ། མངག་པ་བོ། མདུང་པ་བོ། མཛད་པ་བོ། ལྷ་བྱ། བྱེད་པ་ལ་འཇུག་པ། མཉམ་བྱེད། མཚོང་བྱེད། མཐོང་བྱེད། མདུང་བྱེད། ལྷ་བྱ། བྱེད་པའི་ལས་ལ་འཇུག་པ། མཉམ་པར་བྱེད། མཚོང་བྱེད།

བར་བྱེད། མཐོང་བར་བྱེད། མངག་པར་བྱེད། མཐུང་པར་བྱེད། ཉ་བྱ། དངོས་པོ་གཞན་ལ་འཕྲུག་པ་ནི། མཁས་བྱ། མཚོང་བྱ། མཐོང་བྱ། མཚོན་བྱ། ཉ་བྱ། བྱ་བའི་ལས་ལ་འཕྲུག་པ། མཁས་པར་བྱ། མཚོང་བར་བྱ། མཐོང་བར་བྱ། མཐུང་པར་བྱ། མཚོན་པར་བྱ། ཉ་བྱ། ཏུས་འདས་པ་ལ་འཕྲུག་པ། མཁས་ཟིན། མཐོང་ཟིན། མཐུང་ཟིན། མངགས་ཟིན། མཚོང་པར་བྱས། མཐོང་བར་བྱས། ཉ་བྱ། མ་འོངས་པ་ལ་འཕྲུག་པ། མཁས་པར་འབྱུར། མཐོང་བར་འབྱུར། མཐུན་པར་འབྱུར། མཐོང་པར་འབྱུར་ཉ་བྱ། ཏུས་ད་ཉ་བ་ལ་འཕྲུག་པ། མཁས་བཞིན་པ། མཐུན་གྱིན་སྤང་། མཐོང་གིན་འདུག །མངག་གིན་ཡོད། མཐོང་གིན་སྤང་། ཉ་བྱའོ། །

### རྒྱུ་འཕྲུག་གི་རྒྱུ་འཕྲུག་པ་བཤད་པ་ལ།

རྒྱུ་འཕྲུག་གི་རྒྱུ་འཕྲུག་པ་བཤད་པ་དང་། དེའི་འཕྲུག་པ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་གཉིས། དང་པོ། རྒྱུ་འཕྲུག་གི་རྒྱུ་འཕྲུག་པ་བཤད་པ། རྒྱུ་འཕྲུག་བཅུ་ལྔ་པ་བཤད་པ་བ་ས་གསུམ་ནི་རྒྱུ་འཕྲུག་གི་ཕོ་དང་། ག་ད་ན་མ་ར་ལ་དུག་ནི་མོ། འ་རྒྱུ་འཕྲུག་གི་མ་ནིང་ཡིན། དེ་ལ་འད་ནང་གསེས་ཀྱི་ཕོ་ལ་རྒྱུས་བྱ་རབ་འབྲིང་ཐ་མ་གསུམ། མོ་ལ་མོ་ཙམ་དང་ཤིན་ཏུ་མོ་གཉིས། མ་ནིང་འ་ཡིག་གཅིག་པོ་ལྟོགས་ཀྱི་དབང་གིས་འབྱུར་བ་མ་ནིང་དང་མཚན་གཉིས་མ་ནིང་དང་། མཚན་མེད་མ་ནིང་སྟེ་གསུམ་བྱ་འབྱུར་བར་བཤད། ཕོ་ཡིག་རྒྱུས་བྱ་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་ནི། ས་རྒྱུས་བྱ་རབ། ད་རྒྱུས་བྱ་འབྲིང་། བ་རྒྱུས་བྱ་ཐ་མ་ཡིན་ལ། མོ་གཉིས་ནི་ག་ར་ལ་གསུམ་ནི་མོ་ཙམ་དང་། ད་ན་མ་གསུམ་ནི་ཤིན་ཏུ་མོ་ཡིན། འ་ཡིག་གཅིག་བྱ་ལྟོགས་ཀྱི་དབང་གིས་གསུམ་གར་འབྱུར་རོ། །ཕྱོམ་ནི། ད་བ་ས་གསུམ་ཕོ་ཡིན་ཏེ། །ག་ད་ན་མ་ར་ལ་དུག །ཕོ་ཡིན་འ་ནི་མ་ནིང་རོ། །ས་རབ་ད་འབྲིང་བ་ཐ་མ། །ག་ར་ལ་གསུམ་མོ་ཙམ་དང་། །ད་ན་མ་གསུམ་ཤིན་ཏུ་མོ། །འ་ཡིག་མ་ནིང་གསུམ་གར་འབྱུར། །ཞེས་བྱང་བར་བྱའོ། །གཉིས་པ། དེའི་འཕྲུག་པ་རྒྱས་པར་བཤད་པ། གར་ལ་འཕྲུག་པ་དང་གར་གིས་འཕྲུག་པ་བཤད་པ། ཚུལ་རི་ལྟར་འཕྲུག་པ་བཤད་པ། དགོས་

པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ་དང་གསུམ།

གང་ལ་འཇུག་པ་དང་གང་གིས་འཇུག་པ་བཤད་པ།

སྟོན་འཇུག་དང་མི་འདྲ་བར། མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་སུམ་ཅུ་པོ་ཆང་མ་ལ་རྗེས་འཇུག་གི་  
ཡི་གེ་བརྩ་པོ་རེ་རེ་བཞིན་འཇུག་ཏུ། དཔེར་ན། ཀག ཀང་། ཀད། ཀམ། ཀཔ། ཀམ།  
ཀལ། ཀར། ཀལ། ཀས། དེ་བཞིན་རྩ་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྱད་པར་མེད་པར་འཇུག་མོད།  
མིང་དང་ཚིག་རྩ་གྲུབ་མ་གྲུབ་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། དབྱང་ཞེས་པ་སྤར་གང་  
ལའང་མི་འཇུག་ཀྱང་། དེང་སང་ཀྱང་དབྱང་ཞེས་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ཆབ་རྩ་བྱིས་ཆོ་དོན་སྟོན་པར་  
འགྱུར་བ་བཞིན་ནོ། །

ཚུལ་རི་ལྟར་འཇུག་པ་བཤད་པ།

འདི་ལ་གཉིས་ཏེ། སྒྲིའི་འཇུག་ཚུལ་དང་། དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་སྒྲིའི་  
འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ། རྗེས་འཇུག་ཞུགས་པའི་སྟོན་སྒྲུབ་ཞན་རྩ་འགྱུར་བ་སྒྲིའི་འཇུག་  
ཚུལ་དང་རྗེས་འཇུག་ཞུགས་པའི་སྟོན་སྒྲུབ་དོན་ཅི་ཞིག་སྟོན་པ་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ཡིན།  
དང་པོ་སྒྲིའི་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ། སྒྲུབ་ཞན་སྒྲིའི་འཇུག་ཚུལ་ནི། སོ་ཡིག་ད་བ་ས་  
གསུམ་ནི་སྐད་གདངས་དྲག་པའི་ཚུལ་དང་། མོ་ཙམ་དང་ཤིན་རྩ་མོ་སྐད་གདངས་ཞན་  
པའི་ཚུལ་དང་། མ་ནིང་སྐད་གདངས་བར་མའི་ཚུལ་གྱིས་འཇུག་གོ། །ནང་གཞེས་ཀྱི་  
འཇུག་ཚུལ་ནི། སྟོན་འཇུག་མིང་གཞི་རྗེས་འཇུག་གསུམ་རང་གི་སྤེར་གཏོགས་ཀྱི་སོ་ཡིག་  
ཚོག་བར་གཅིག་ལ་འཛོགས་པ་ན། དྲག་པ་གསུམ་ཁོ་ན་སྤང་པས་སྒྲུབ་པ་འབྱུང་ཏེ།  
དཔེར་ན། བཀས་ཞེས་པ་སྟོན་འཇུག་གི་སོ་བ། མིང་གཞིའི་སོ་ག །རྗེས་འཇུག་གི་སོ་ས་  
སྟེ་དྲག་པ་གསུམ་ནང་འཕྲད་བྱུང་བས། སྒྲུབ་པ་འབྱུང་ལ། ས་རྗེས་འཇུག་གི་སོ་གསུམ་  
ཀྱི་ནང་གི་སྟེས་བྱ་རབ་ཡིན་གཤིས། དྲག་པའི་དྲག་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་རྩ། བཀད། ལྟ་  
བུའི་རྗེས་འཇུག་ད་ཡིག་སྟེས་བྱ་འབྲིང་ཡིན་ཕྱིར་དྲག་པའི་འབྲིང་དང་། བཀའ་ལྟ་བུའི་

རྒྱུ་འཇུག་པ་ཡིག་སྐྱེས་སུ་ཐ་མ་ཡིན་ཕྱིར་དྲག་པའི་ཞན་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་སུ། བཅས།  
 བཏུས། བཅས་རྒྱུས་ནི་དྲག་པའི་དྲག་པ་དང་། བཅད། བཏོད། བཅུད་རྒྱུས་དྲག་  
 པའི་འབྲིང་དང་། བཅབ། བཏབ། བཅབ་རྒྱུས་ནི་དྲག་པའི་ཞན་པ་སྟེ། རིམ་བཞིན་  
 རྐྱེས་སུ་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་རྒྱུ་འཇུག་པས་སོ། །སྟོན་རྒྱུ་མིང་གསུམ་པོ་མོ་ཡིག་  
 ཁོ་ན་འཆོགས་པ་ཞན་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་རྒྱུ་འཇུག་མོ་ཅམ་དང་ཕྱད་པ་ཞན་པའི་  
 དྲག་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། འགག འགར། འགལ། འདག འདར། འཇལ་ལྟ་  
 སུ། མིན་ཏུ་མོ་དང་ཕྱད་པ་ཞན་པའི་ཞན་པར་འཛོག་སྟེ། དཔེར་ན། འགར་། འདོན།  
 འཇལ། འབར་། འགན། འཇོམ། ལྟ་སུ། དེ་བཞིན་དུ་ཀཔ་ལྟ་སུ་ལ་སྟོན་འཇུག་མེད་  
 མོད། མིང་རྒྱུ་གཉིས་ཀ་མོ་ཡིན་གཤིས་སྐྱེས་དྲག་པ་དང་། ཀན་ལྟ་སུ་དེ་ལས་ཞན་པར་  
 ལྷུར་པ་དང་། ཐཔ་ལྟ་སུ་སྐྱེས་དྲག་པ་དང་། ཐཔ་ལྟ་སུ་མིང་གཞི་མོར་ལྷུར་ལྷུ་བས་དེ་ལས་  
 ཞན་པ་དང་། ཐན་ལྟ་སུ་མིང་རྒྱུ་གཉིས་ཀ་མོར་ལྷུར་པས་དེ་ལས་ཀྱང་ཞན་པར་ལྷུར་པ་  
 མཛོན་སུམ་གྱིས་གྲུབ་པས་ཤིས་སྟེ། འདི་དག་ཙམ་བར། དྲག་པ་གསུམ་ཉིད་ནང་ཕྱད་  
 དམ། ཀལ་ཏེ་ཞན་པ་ནང་ཕྱད་ན། ཏེ་ལའང་ནང་གི་ཆ་ཤས་གྱིས། ཏེ་ཡང་དྲག་ཞན་  
 གཉིས་སུ་དབྱེ། ཞེས་པའི་དཔོངས་པའོ། མ་ནིང་འ་ཡིག་འཇུག་ཚུལ་ནི། བཀལ། བཅབ།  
 བཏབ། བཅའ་ལྟ་སུ་སྟོན་འཇུག་དང་མིང་གཞི་མོ་ཡིག་དང་ཕྱད་པ་དང་། ཀལ། ཅལ།  
 ཏལ། པལ། ཅའ་ལྟ་སུ་སྟོན་འཇུག་མེད་ཀྱང་མིང་གཞི་མོ་ཡིན་པ་དང་ཕྱད་ནའང་སྐྱེས་དྲག་  
 པར་འཁྱར་བ་དང་། འགལ། འཇལ། འདལ། འབལ། མདལ། མཛའ་ལྟ་སུ་སྟོན་འཇུག་  
 དང་མིང་གཞི་གཉིས་ཀ་མོ་ཡིན་པ་དང་། གདལ། དགལ། གཟལ། གཡལ། གཤའ་ལྟ་སུ་  
 སྟོན་འཇུག་མ་ནིང་ཡིན་ཀྱང་མིང་གཞི་མོ་དང་འཕྱད་པ་དང་། མཁལ། མཆལ། མཐལ།  
 ལྟ་སུ། མིང་གཞི་མ་ནིང་ཡིན་ཀྱང་སྟོན་འཇུག་མོ་དང་ཕྱད་པ་དང་། ཀལ། ཇལ། དལ།  
 ཤལ། ཞལ། ཟལ་ལྟ་སུ་སྟོན་འཇུག་མེད་ཀྱང་མིང་གཞི་མོ་དང་ཕྱད་ནའང་ཞན་པར་འཁྱར་  
 པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་འཁྱར་བ་མ་ནིང་ཟེར་བ་དང་། བདལ། བཟལ། བཤལ། ལྟ་སུ་སྟོན་  
 འཇུག་མོ་དང་མིང་གཞི་མོ་སྟེ་མོ་མོ་གཉིས་ཀ་དང་ཕྱད་ན་དྲག་ཞན་གཉིས་ཀའི་ཆ་དང་

ལྷན་པའི་མིར་མཆོན་གཉིས་མ་ནིང་ཟེར་ལ། ཁལ། ཆལ། ཐལ། སལ། ཚལ་སྟེ་མིང་གཞི་  
མ་ནིང་དང་འབྲུང་ན་དྲག་ཞན་གང་རུ་འང་མི་འགྱུར་བས་ན་མཆོན་མེད་མ་ནིང་ཞེས་  
བྱ་སྟེ། འ་ཡིག་གཅིག་སྤྱོད་གས་གྱི་དབང་གིས་འགྱུར་ཆེ་བ་ཡིན་གྱི་རོ་པོའི་སྟོན་མིན་  
ནོ། །འདི་ནི། ཙ་བར། དྲག་དང་ཕྲད་ན་དྲག་པར་འགྱུར། ཞན་དང་ཕྲད་ན་ཞན་པར་  
འགྱུར། ཀཉིས་ཀ་དག་དང་མ་ཕྲད་ན། ཀལ་རུ་ཡང་ནི་མི་འགྱུར་རོ། ཞེས་པའི་དགོངས་  
པའོ། མིང་རྒྱང་རྗེས་འཇུག་མེད་པའི་མཐར་ཡང་འ་ཡིག་ཐོབ་ཀྱང་སྐད་གསར་བཅད་  
སྐབས་ཁྲམས་པ་ཡིན་མོད། དོན་གྱིས་ཐོབ་པའི་དབང་རུ་བྱེད་དགོས་ཏེ། ཙ་བར། རྗེས་  
འཇུག་བརྒྱུ་པོ་མ་ཞུགས་ན། མིང་གཞན་སྟོར་བ་ཡོད་མི་སྲིད། ཅེས་གསུངས་སོ། །འདི་  
དག་ལ་བཤད་ཚུལ་མང་ཡང་། འོག་རྒྱ་མཐའ་དཔྱད་པའི་སྐབས་སུ་དཔྱད་པར་བྱའོ། །

### གཉིས་པ་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ།

གཉིས་པ་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ལ། སྔ་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་དང་། བྱི་མ་གང་ལྟར་  
འགྱུར་བ་གཉིས་ལས། དང་པོ་སྔ་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་བཤད་པ། སྔ་མ་སྟེ་རྗེས་འཇུག་  
རྣམས་རང་ཉིད་གང་ལ་ཞུགས་པའི་མིང་དེའི་དོན་གང་ལྟར་ཏེ་རི་ལྟར་སྟོན་པར་འགྱུར་  
ཞེ་ན། དེ་ནི་སྔར་སྟོན་འཇུག་གི་སྐབས་སུ་བཤད་པ་ལྟར། བདག་གཞན་དང་རྒྱུ་གསུམ་  
སོགས་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། རྒྱ་ཞེས་པ་ལ་སྟོན་འཇུག་བ་བཞག་ན། བརྒྱ་  
ཞེས་གྲུབ་པའི་སྟེང་རུ་རྗེས་འཇུག་བ་བརྒྱན་པས་བརྒྱབ་ཅེས་གྲུབ་པའི་ཆོ། རྗེས་འཇུག་  
གི་བ་དེས་ཀྱང་སྟོན་འཇུག་གིས་བརྟན་པ་ལྟར་སྟོན་པར་འགྱུར་བས་སྟོན་རྗེས་གཉིས་ཀ་  
མིང་གཞི་དེར་ཞུགས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་བརྒྱབ་བྱའི་ཡུལ་དང་བརྒྱབ་པར་བྱ་བ་སྟོན་པ་  
དང་། བརྒྱབས་ཞེས་ཡང་འཇུག་སྐར་ཆེ་རྗེས་འཇུག་དང་ཡང་འཇུག་གཉིས་ཀས་སྟོན་  
འཇུག་དང་མཉམ་རུ་འདས་པ་སྟོན་པར་འགྱུར། དེ་བཞིན་རུ་བཞོད་ཅེས་པའི་རྗེས་འཇུག་  
ད་དེས་སྟོན་འཇུག་དང་ཐུན་མོང་རུ་འདས་པ་སྟོན། དེ་བཞིན་རུ་རྗེས་འཇུག་དེ་དངོས་པོ་  
གཞན་ལ་འཇུག་པ། དཔེར་ན། འཁོད་བྱ། བཀའ་བྱ། ལྷ་བྱ་དང་། བདག་པོ་ལ་འཇུག་པ།



འགོད་པ་བོ། གཙོད་པ་བོ། གཙོད་པར་བྱེད་སྟེགས་སྤར་སྟོན་འཇུག་གི་སྐབས་སུ་བཤད་  
 པའི་དཔེ་བརྗོད་རྣམས་ལྟར། སྟོན་འཇུག་གིས་གང་བསྟན་པ་ལྟར་རྟེན་འཇུག་གིས་ཀྱང་  
 བདག་གཞན་དང་འདས་མ་འོངས་སྟེགས་ཀྱི་དོན་སྟོན་པར་འགྱུར་སྟབས། ཅེ་བར། སྟོན་  
 མ་སྟོན་འཇུག་ལྟ་བུ་འཛིན་སྟུང་། གསུངས་སོ། །འདི་ནི་སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བྱས་  
 ལ། སྟོན་འཇུག་མེད་ཀྱང་མིང་གཞི་ལ་རྟེན་འཇུག་ཞུགས་པའི་དབང་གིས་དོན་སྟོན་པ་  
 དཔེར་ན། ཡོད། བྱས། སེལ། གཤ། གྱིས། དག། གང་། མང་། སྤངས། སྤར་སྟེགས་  
 ཡོད་པ་ཤེས་སྟེ། ཡང་འཇུག་ད་དྲག་ནི་རྟེན་འཇུག་ན་ར་ལ་གསུམ་གྱི་རྟེན་སུ་འདས་ཆོག་  
 དང་སྐུལ་ཆོག་ལ་དེས་པར་ཐོབ་སྟེ། དཔེར་ན། བཙོལ་ད། བསྐྱར་ད། བསྐྱེད་ད། བྱིན་ད་  
 ཏོ། བསྐྱོར་ད་ཏོ། ཐར་ད་ཏོ་སྟེགས་འདས་ཆོག་དང་། བྱིན་ད་ཅིག བསྐྱར་ད་ཅིག ཡི་གེ་  
 བསྐྱར་ད་ཅིག གསོལ་ད་ཅིག བསྐྱོར་ད་ཅིག་ལྟ་བུ་སྐུལ་ཆོག་ལ་འཇུག འདས་ཆོག་དང་སྐུལ་  
 ཆོག་མིན་ཀྱང་སྤང་གྱི་གདངས་ལ་ད་དྲག་གི་སྐྱོ་ཐོབ་པའི་མིང་ཆོག འདེར་ན། སྟོན་ད་  
 ཀ ཀྱུན་ད། དགོན་ད་ཅོག སྐྱིལ་ད་ཀྱང་། སྐྱན་ད་ཀ བེར་ད་ཀ ཐལ་ད་ཀ བན་ད་ཀྱང་།  
 རིན་ད་ཅེན། མངའ་རོལ་ད། པ་རོལ་ད། ལན་ད་ཅིག བེན་ད་ཀྱང་། འོན་ད་ཀྱང་སྟེགས་མང་  
 མོད། རིན་ད་ཅེན་སྟེགས་འགའ་ཞིག་བྱིས་སུ་སྐྱེ་འགྱུར་ནས་ད་དྲག་གི་སྐྱོ་ཐོབ་པར་གྱུར་  
 གཤིས་རིན་ཆེན་ཞེས་འབྲི་བ་ལྟ་བུ་ཡོད། གཞིས་པ་བྱི་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་ལ། བྱི་མ་སྟེ་  
 རྟེན་འཇུག་དེའི་མཐར་སྐྱར་བའི་མིང་མཐའི་སྤང་འདྲེན་ཚུལ་དང་། དེའི་སྟོན་ནས་དོན་གང་  
 ལྟར་སྟོན་པར་འགྱུར་བ་བཤད་པ་ཡིན་ལ། དཔེར་ན། སོས་ཞེས་པའི་རྟེན་འཇུག་ས་དེ་སོ་  
 ཞེས་པའི་མིང་གཞི་ལ་ཞུགས་པའི་སྟོན་པས་གྱིས་སོས་ཞེས་མ་ལྟ་བུ་སོས་པའམ་དྲག་པར་གོ་ལ།  
 རྟེན་འཇུག་ས་དེས་ཉགས་མཚུངས་ཀ་དྲངས་ཏེ། སོས་ཀ ཞེས་བྱུང་བ་ན། སྤང་བྱི་མ་ཀ་  
 དེའི་དབང་གིས། སོས་ཞེས་པ་དེས་ཀྱང་ཀ་དང་སྐྱན་མོང་དུ། སོས་ཀའམ། དབྱིད་དུས་  
 སྟོན་པར་འགྱུར་བའོ། །དེའི་བྱིར་བྱི་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་ཟེར་རོ། །དེ་ལ་དབྱེ་ན། མིང་  
 མཐའ་དྲག་ཞན་འདྲེན་ཚུལ། རྣམ་དབྱེ་སྤྱད་པས་འདྲེན་ཚུལ། དེའི་ནང་གསེས་འཇུག་  
 ཚུལ་གསུམ་སྟེ། དང་བོ་ལ། ཉགས་མཚུངས་འདྲེན་པ་དང་། སྐྱེ་མཚུངས་འདྲེན་པ་གཉིས།

མིང་མཐའ་དྲག་ཞན་འདྲིན་ཚུལ་བཤད་པ།

རྩེས་འཇུག་གི་ཕོ་ཕོ་མ་ནིང་གི་རུས་པས། རང་གི་མཐའི་མཛད་དག་ཀྱང་རང་དང་  
 རྟགས་མཚུངས་འདྲེན་པ་ཡིན་ལ། རྩེས་འཇུག་གི་ཕོ་མའི་རྩེས་སྤྱི་ཕོ་དྲངས་པ་ནི། དཔེར་  
 བ། སྤྱགས་ཀ། སོས་ཀ། སྤྱེས་ཀ། སྤེས་ཀ། ཆས་ཀ། རྟུབས་ཀ། རྟུངས་ཀར། ཞབས་  
 གྲུ། ཐབས་ཅིག ཁེས་ཅིག ཞབས་ཅོག བྱས་པ། བརྟགས་པ། དཔོངས་པ། གཏམས་  
 པ། དངོས་པོ། དཔོས་པ། བོམས་པ། བརྫོས་པ། དམིགས་པ། ཆགས་པ། བཀྲིས་པ།  
 བགས་པ། ལྟ་བུ། རྩེས་འཇུག་ཕོ་དའི་རྩེས་སྤྱི་ཕོ་དྲངས་པ་ནི། དཔེར་ན། དབྱིང་ག། ཁཛ་  
 ག། ཤེར་དང་ག། སྟོང་ཀོར། ལྷང་ཀོར། བསྟོང་པ། བཅད་པ། རྟོང་པ། རོང་པ། རྫོང་  
 པ། ཆད་པ། ཅོད་པ། རྐང་ཅིག རྐྱིལ་ད་ཀྱང། དཀོན་དང་ཅོག ལྷན་དང་ཅིག ཀྱུན་ད་ཀྱང།  
 བན་ད་ཀྱང། རིན་ད་ཅེན། ཡོན་ད་ཏན། བིན་ད་ཀྱང། བ་ཕྱེད་ཀྱང། ལྟ་བུ། རྩེས་འཇུག་ཕོ་  
 བའི་རྩེས་སྤྱི་ཕོ་དྲངས་པ་ནི། དཔེར་ན། ཐབ་ག། རྩབ་ག། འཐབ་ཀྱོལ། བབ་ཅོལ། ཐོབ་  
 པ། འབྱབ་པ། སྤབ་པ། ཟབ་པ། གབ་ཅེ། རྩབ་པ། རྩབ་ཏྟེ། རྩབ་པ། ལྟ་བུ། རྩེས་  
 འཇུག་ཕོ་གའི་རྩེས་སྤྱི་ཕོ་དྲངས་པ་ནི། དཔེར་ན། བདག་གི། གཅིག་གྱུ། ལག་གི། ཉག་  
 ག། རྟོག་གྱུ། གཙག་གྱུ། ཅོག་གྱུ། རྟག་ལ། སོག་ལ། སིག་གེ་སིག རྟྱག་ཤེ་ལྟྱག འཕྱྱག་  
 བེ། འཕྱྱག་གེ་འཕྱྱག་གེ་འཕྱོ། ལྱག་གྱུ། ལྱག་ལྱོག ཁེ་འཕྱིག་ག བཟང་ག་རྒྱ། ཅག་གེ།  
 ཅོག་གེ་རྫོང། ཉག་ཉོག ཉག་ཉིག བག་ལ། ཉག་ལ། རྟོག་གེ། རྟྱག་ག རྟྱག་ལ། རྟྱག་  
 ལ། རྟྱག་ལ། ཐོག་གྱུ། ཐོག་གྱུ། རོག་ཕོ། རྟྱག་གྱུ། རྟྱག་གྱུ། བག་ཕོག བག་བག སོག་  
 གྱུ། རྫྱག་ལ། རིག་གྱུ། རོག་ཕོག ཟེག་ལ། ཅིག་གྱུ། ཅེག་ལ། གཞུག་གྱུ། བོག་གྱུ། བོག་  
 གྱུ། སིག་སིག སིག་གེ་སིག སེག་ལ། ཐོག་ལ། གཐེག་ལ། རྩག་གེ་ཡོད་ལྟ་གྱུ། ཕོ་  
 ར་ཡིག་གིས་ཕོ་དྲངས་པ། དཔེར་ན། ཁང་བ། དྲང་གི། གང་བ། རྩང་བ། བཟོང་བ།  
 གཞུང་བ། འབྱུང་བ། གཏོང་བ། བསྐྱང་བ། བཟང་བ། འཕྱུང་བ། རྟིང་ག བཟོང་  
 ག བཟོང་ག ཁིང་པོ། རྩང་གྱུ། ཐང་ག བོང་བ། རྩང་ལ། རྩང་གྱུ། རྩང་ལ། དང་ལ།

གཏུང་མ། རང་ག། རྫོང་བ། བཟང་བོ། དང་བོ། འབྲུང་བོ། ཁྱུང་བོ། ལྟ་བུ། མོ་ན་ཡིག་གིས་མོ་དྲངས་པ། དཔེར་ན། རྒྱུན་གོར། ཉུན་ག། ལུན་ག། གཞན་གྱི། རྒྱུན་གྱི། མགོན་བུ། མགོན་བུ། གན་བྱ། རྒྱུན་བུ། རྫོན་བུ། འདུན་མ། སེན་མོ། འཕུན་བུ། རྫིན་མ། ཉིན་མོ། མཚན་མོ། ཆེན་མོ། སྡོན་བུ། མངོན་སུམ། རན་ངོན། སྤིན་བུ། ཀུན་དོང་། མན་ངག། རྒྱུན་གྱིས་བུ། ལྟ་བུ། མོ་ན་ཡིག་གིས་མོ་དྲངས་པ། དཔེར་ན། འདམ་ག། གཤམ་ག། གཤམ་ག། གཤམ་བུ། གཤམ་བུ། གཤམ་གྱི། ལམ་ག། འདེམ་བྱ། ཐུམ་བུ། ཆོམ་བུ། རྣམ་བུ། ཤམ་བུ། ལམ་བུ། ལུམ་བུ། ལྟ་བུ། ལྟ་བུ། མོ་ར་ཡིག་གིས་མོ་དྲངས་པ། དཀར་བོ། དར་བ། དར་མ། ཤར་བ། དགར་བ། བསྐར་བ། མཐར་གྱི། རོར་བུ། མོར་མོ། ཐེར་བྱུག། གར་བ། གར་མོ། གཟར་བུ། བྱར་བོ། བཀར་བ། བཀར་བ། བྱར་མ། བྱར་བ། བྱར་བུ། ཡུར་བ། ཐོར་བུ། ཐེར་མ། གཤེར་མ། རྣར་མ། ཟར་མ། ཤུར་མ། ཐེར་མ། དར་མ། བཞེར་བུ། རྣར་མ། གོར་མོ། རྫོར་མོ། བཀྱར་བ། རྱུར་བ། རྱུར་བ། མངར་མོ། རྫུར་བོ། རྱུར་བོ། རྱུར་མོ། ཆར་བུ། སར་བ། རྱུར་བ། གསར་བ། རྣར་བ། བསྐར་མ། ཐར་བ། ཆར་བ། བཅར་བ། བར་མ། དར་མ། འབྱར་བ། རྫུར་བ། ལྟ་བུ། མོ་ལ་ཡིག་གིས་མོ་དྲངས་པ། དཔེར་ན། དཔལ་ལྡན། དཔལ་མོ། དུལ་བ། ཟེལ་བ། རུལ་བ། འངལ་བ། མངལ་བ། ཉལ་བ། རིལ་བུ། རུལ་མ། རྩལ་བ། ཐལ་བ། ཐུལ་བ། དལ་བ། དལ་མོ། རུལ་བ། དལ་བུ། ལལ་མ། སལ་བ། འཕེལ་བ། ཆལ་བུ། ཞལ་བ། ཡལ་བ། ཆོལ་བུ། ཤལ་བུ། གསལ་ལྡན། སིལ་བུ། བསལ་བ། སོལ་བ། སིལ་མ། ལྟ་བུ། མ་ནིང་གིས་མ་ནིང་དྲངས་པ། དཔེར་ན། འདའ་ཁ། རྫྱེ་ཁ། དགའ་ཁ། ལུ་བཅའ་ཁ། ཟས་འཇུག། ཀ་ཆ། ཀ་ཆ། སྤྱ་ཆ། མེ་ཆ། རྫུ་ཆ། རྫུ་ཆས། གོ་ཆ། ཨ་པ། བཟའ་ཆོ། ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། འོན་ཀྱང་། མ་ནིང་འ་ཡིག་ནི་གྲོགས་གྱི་དབང་གིས་འཁྱར་ཆེ་བས། ཉགས་མཚུངས་འདྲན་པའི་རུས་པ་རྗེས་འཇུག་གཞན་རྣམས་དང་མི་འདྲོ། །

གཉིས་པ་སྐྱ་མཚུངས་འདྲན་པ་ནི། མིང་གཞི་དང་སྡོན་འཇུག་དབྱངས་ཅི་རིགས་གྱི་དབང་གིས་རྗེས་འཇུག་གི་ཉགས་གྱི་རུས་པ་ཅུང་ཟད་འཁྱར་བའི་དབང་གིས་ཉགས་

མཁུངས་མི་འདྲེན་པར་སྤྱོད་མཁུངས་འདྲེན་པར་འཕྱུར་ཏེ། དཔེར་ན། མོད་ཁ། ཞེས་བརྗོད་  
 ཚེ་རྟགས་མཁུངས་འདྲེན་ན། རྗེས་འཇུག་དེའི་རྗེས་སུ་མིང་གཞིའི་སོ་ཀ་འདྲེན་དགོས་མོད།  
 དེ་ལྟར་མི་འདྲེན་པའི་རྒྱ་མཚན་མིང་གཞིའི་ག་དེ་མིང་གཞིའི་མོ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་ན་རྩ་སྤྱིར་  
 བ་མོ་དེ་ཉིད་སྤྱོད་ཞན་པའི་དབང་གིས་རྗེས་འཇུག་དེའི་སྤྱོད་ཀྱིས་པར་འཕྱུར་བའི་རྩལ་པའང་  
 རུང་ཟད་ཉམས་པར་བྱས་སྟབས། མིང་མཐའ་ཕྱི་མ་སོ་ཀ་མ་དངས་པར་མ་ནིང་ཁ་དངས་  
 པ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ། རྟོན་ཁ། དགུན་ཁ། དབྱར་ཁ། གཏར་ཁ། བཙོན་ཁ། ལང་ཚོ།  
 མེལ་ཚོ། གསོལ་ཁ། རྒྱལ་ཁ་སོགས་མོད་རྗེས་སུ་མ་ནིང་དངས་པ་དང་། རྩོད་ཅོ། རྒྱལ་སོ་  
 སོགས་མོད་རྗེས་སུ་སོ་དངས་པ་དང་། རྩོད་ཀེར། བེ་ཅོན། དེ་ཙུག་སོགས་མ་ནིང་གི་རྗེས་  
 སུ་སོ་དངས་པ་རྣམས་ནི། རྟོན་རྗེས་མིང་གཞི་དབྱངས་སོགས་ཡི་གེའི་སྤྱོད་གནས་དང་དམ་  
 རྟོད་པན་ཚུན་བསྐྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་རྩལ་པའང་རུང་  
 ཟད་འཕྱུར་བས་རྟགས་མཁུངས་མ་དངས་པར་སྤྱོད་མཁུངས་དངས་པ་ཡིན་ནོ། །

### ནམ་དབྱེ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟུང་ལའདྲེན་པའུང་པ།

མིང་མཐའ་རྗེས་འཇུག་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་རྩལ་པའམ་ལྟུང་གིས་རྟགས་མཁུངས་དང་  
 རྒྱ་མཁུངས་ཀྱི་ནམ་དབྱེ་དང་ཚིག་ཤད་རྣམས་འདྲེན་ཏེ། སྤྱོད་ནམ་དབྱེ་སོགས་བཤད་  
 པའི་སྐབས་སུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར། རིམ་བཞིན་བཤད་ན། ལ་དོན་གྱི་སྐབས་ས་མཐར་  
 སུ་ཐོབ་པ་ནི་རྒྱ་མཁུངས་འདྲེན་པ་ཡིན་ཏེ། རྟགས་མཁུངས་འདྲེན་ན་ས་རྗེས་འཇུག་གི་  
 སོ་ཡིན་པས་མིང་གཞི་སོ་ཞིག་འདྲེན་དགོས་ལ། ལ་དོན་གྱི་ནང་སོ་ཡིག་དུ་མ་གཏོགས་  
 མེད། དུ་དང་རྗེས་འཇུག་གི་ས་གཉིས་སྤྱོད་མི་མཁུངས་ཏེ། སའི་སྤྱོད་གནས་སོ་དང་རྟན་  
 ཡིན་ལ། བྱེད་པ་ལྷེའི་ཚེ་མོ་དང་ཉེ་བ་ཙམ་ཡིན། ཏའི་སྤྱོད་གནས་སོ་ཡིན་ལ། བྱེད་པ་ལྷེའི་  
 ཚེ་མོ་ཡིན་གཤིས་སའི་རྗེས་སུ་དུ་དག་དུ་མི་ཐོན་པར། རྗེས་འཇུག་ས་རང་ཉིད་དང་སྤྱོད་  
 གནས་བྱེད་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་རྒྱ་མཁུངས་པའི་སྤྱོད་དངས་པ་ཡིན་ནོ། །ཀའི་རྗེས་  
 སུ་དུ་དངས་པའང་དེ་དང་འདྲ་བར་རྒྱ་མཁུངས་དངས་པ་ཡིན། བ་དང་ད་དྲག་གི་རྗེས་

སྲ་རྩ་བྲངས་པ་ནི། རྟགས་མཚུངས་བྲངས་པ་ཡིན། བྱེད་ཚོལ་མོགས་ཀྱིས་སྒྲ་མི་མཚུངས་  
པར་མ་བྱས་པས་སོ། །ང་ན་མ་ར་ལ་ནམས་ཀྱི་རྗེས་སྲ་རྩ་བྲངས་པ་ཡང་རྟགས་མཚུངས་  
བྲངས་པ་ཡིན། དེའི་རྗེས་སྲ་རྩ་བྲངས་པ་འདྲ་། སའི་རྗེས་སྲ་རྩ་བྲངས་པ་དང་འདྲ་བར་སྒྲ་  
མཚུངས་བྲངས་པ་ཡིན། འ་དང་མཐའ་རྟེན་མེད་མཐར་བུ་ཐོབ་པ་ནི། སྒྲ་མཚུངས་བྲངས་  
པ་ཡིན། བ་ལ་གཉིས་ནི་ནམ་དབྱེ་རང་དབང་ཅན་ཡིན་གཤིས་རྟགས་མཐའ་ལ་ལྟོས་པ་  
མེད་པར་འཇུག་གོ། །ནམ་དབྱེ་གསུམ་པ་དང་དྲག་པའི་སྐབས། ད་བ་སའི་རྗེས་སྲ་ཀྱི་དང་  
ག་ངའི་རྗེས་སྲ་གི་དང་། བ་མ་ར་ལའི་རྗེས་སྲ་ཀྱི་ཐོབ་པ་ནམས་ནི་རྟགས་མཚུངས་བྲངས་  
པ་ཡིན་ཞིང་། འ་དང་མཐའ་རྟེན་མེད་མཐར་འི་ཐོབ་པ་ནི། སྒྲ་མཚུངས་འདྲན་པ་ཡིན་  
ལ། ཀྲང་བ་སྐོང་ཆོ་ཡི་ཐོབ་པ་ནི་དམིགས་བསལ་རང་དབང་ཅན་ཡིན། ནམ་དབྱེ་ལྔ་བའི་  
ནས་ལས་གཉིས་དང་ལྟག་བཅས་ཀྱི་ལ་དང་ནས་ནམས་ཀྱང་རང་དབང་ཅན་ཡིན། ཟུན་  
སྤྱད་ཀྱང་འང་ཡང་གསུམ་ཀྱི་ག་མཐར་ཀྱང་ཐོབ་པ་ནི་སྒྲ་མཚུངས་བྲངས་པ་ཡིན་ལ། ད་  
བ་ས་དང་ད་དྲག་ནམས་ཀྱི་མཐར་ཀྱང་ཐོབ་པ་དང་། ང་ན་མ་ར་ལའི་རྗེས་སྲ་ཡང་སྒྱུར་  
བ་ནམས་ནི་རྟགས་མཚུངས་བྲངས་པ་ཡིན་ཞིང་། འ་དང་མཐའ་རྟེན་མེད་མཐར་འང་  
ཐོབ་པ་ནི་སྒྲ་མཚུངས་བྲངས་པ་ཡིན། ལྟག་བཅས་ཀྱི་ད་མཐར་དེ་དང་། བ་ར་ལའི་རྗེས་  
སྲ་ཏེ་རྒྱང་དང་ག་ང་མ་འ་དང་མཐའ་རྟེན་མེད་མཐར་སྟེ་ཐོབ་པ་ནི་སྒྲ་མཚུངས་བྲངས་  
པ་དང་། ས་དང་ད་དྲག་གི་རྗེས་སྲ་ཏེ་ཐོབ་པ་དང་། བའི་རྗེས་སྲ་སྟེ་ཐོབ་པ་ནི། རྟགས་  
མཚུངས་ཡིན་ནོ། །འབྱེད་སྤྱད་སྐབས་རྗེས་འཇུག་རང་འདྲར་མ་ཡིག་སྒྱུར་བ་དང་རྫོགས་  
ཆོག་སྐབས་རང་འདྲར་ན་རོ་སྒྱུར་བ་ནམས་ཀྱང་གཙོ་ཆེར་རྟགས་མཚུངས་ཡིན་པ་ཤིས་  
སྟེ། བི་སྟེ། དེ་སྟེ། དང་སྟེ། སྟེ། སྟེ། མོགས་སྤད་རང་དབང་ཅན་ཡིན། མིང་མཐའི་པ་བ་  
པོ་པོ་ནམས་ཐོབ་ཚུལ། ད་བ་ས་དང་ད་དྲག་ཅན་མཐར་པ་དང་པོ་ཐོབ་པ་ནི། རྟགས་  
མཚུངས་བྲངས་པ་ཡིན་ལ། ག་ན་མའི་མཐར་པ་དང་པོ་ཐོབ་པ་ནི་སྒྲ་མཚུངས་བྲངས་པ་  
ཡིན། ང་ར་ལའི་རྗེས་སྲ་བ་དང་པོ་ཐོབ་པ་ནི་རྟགས་མཚུངས་བྲངས་པ་དང་། འ་དང་  
མཐའ་རྟེན་མེད་མཐར་བ་དང་པོ་བྲངས་པ་ནི་སྒྲ་མཚུངས་བྲངས་པ་ཡིན། ཆོག་སྤད་ཅིང་

སོགས་ནི། ད་བ་དང་ད་དྲག་ཅན་མཐར་ཅིང་སོགས་སྒོ་བ་པ་ནི་རྟགས་མཚུངས་དྲངས་པ་  
 ཡིན་ལ། ག་མཐར་ཅིང་སོགས་སྒོ་བ་པ་ནི་སྒྲུབ་མཚུངས་ཡིན། ང་ན་མ་ར་ལའི་རྟེན་སྒྲུབ་ཞིང་  
 སོགས་སྒོ་བ་པ་ནི་རྟགས་མཚུངས་དང་། འ་དང་མཐའ་རྟེན་མེད་པའི་རྟེན་སྒྲུབ་ཞིང་སོགས་  
 སྒོ་བ་པ་དང་། ས་མཐར་ཤིང་སོགས་དང་དམིགས་བསལ་ཞེས་སྒོ་བ་པ་དག་ནི་སྒྲུབ་མཚུངས་  
 ཡིན། འདི་དག་ལ་ཡི་གེའི་སྒྲིག་ནས་དང་བྱེད་ཚུལ་སོགས་ཤེས་པ་གལ་ཆེ་བས་སོགས་སྒྲུབ་  
 རེའུ་མིག་ཡོད་པར་རྟོགས། རྟགས་མཐའི་སྒྲིག་ནས་དང་བྱེད་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་  
 སྤང་འབྲེན་དགོས་པ་ལ་རྟོག་དགོད་ཅམ་ཡང་མ་ཞུགས་པར། དུལ་སྐྱད་རེ་འགའ་བ་རེ་  
 གཞིར་བབྱང་ནས་པོད་སྒྲིག་ལ་དབང་བྱ་བར་བྱེད་པ་ནི། རྩོམ་ལས་ཀྱང་རྩོམ་ཆེན་  
 བསྐྱལ་བའོ། །

### དེའི་ནང་གསེས་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།

ནམ་དཔྱེ་དང་ཚིག་སྤང་དེ་དག་གང་དང་གང་འཇུག་པ་ནི། མིང་ཚིག་སྤོན་མ་སོ་  
 སོའི་འཕྲོ་ལ་དེ་མ་ཐག་སྒྱུར་སྒྱུར་ཚིག་དོན་འོག་མ་དེའི་རྟེན་པས་ཤེས་དགོས་ཏེ། དཔེར་  
 བ། བཟོ་ཁང་ཞེས་པ་ནི་ནམ་དཔྱེ་དང་པོ་དོ་སོ་ཅམ་བརྗོད་པ་ཡིན་ལ། དེའི་མཐར་ལུགས་  
 བརྗོད་ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་ནམ་དཔྱེ་གཉིས་པའི་དོན་ཅན་གྱི་ཚིག་སྒྱུར་སྒྱུ་ཡོད་ན། བར་དུ་  
 ནམ་དཔྱེ་གཉིས་པ་དུ་སྒྱུར་བས། བཟོ་ཁང་དུ་ལུགས་བརྗོད་ཞེས་གྲུབ་པ་དང་། བཟོ་བ་  
 ཞེས་པའི་མཐར་བཟོ་ལས་བྱེད་ཅེས་པ་ལྟ་བུ་ནམ་དཔྱེ་གསུམ་པའི་དོན་ཅན་གྱི་ཚིག་བྱུང་  
 ཆོ། ནམ་དཔྱེ་གསུམ་པ་སྒྱུར་དགོས་པས། བཟོ་བས་བཟོ་ལས་བྱེད་ཅེས་གྲུབ། ཡང་མིང་  
 དེའི་མཐར། ཁང་བ་ཅིག་ལྟ་བུ་བཞི་བ་དགོས་ཆེད་ཀྱི་དོན་ཅན་གྱི་ཚིག་ཡོད་ན། བར་  
 དུ་བཞི་བ་སྒྱུར་ཏེ་བཟོ་བ་ལྟ་ཁང་བ་ཅིག་ཅེས་དང་། ཡང་བཟོ་ཁང་ཞེས་པའི་མིང་དེའི་  
 མཐར་སྒྱུར་བའི་ཚིག་ ཁྲིངས་ལྟ་བུ་འབྱུང་ཁྲིངས་ཀྱི་དོན་ཅན་ཡོད་ཆོ། ལྟ་བ་འབྱུང་ཁྲིངས་  
 སྒྱུར་དགོས་པས། བཟོ་ཁང་ལས་ཁྲིངས་ཞེས་གྲུབ་པ་ལྟ་བུ། ཡང་མིང་དེའི་མཐར། ཀ་བ་  
 ལྟ་བུ་དུག་པའི་དོན་ཅན་ཡོད་ཆོ། དུག་པ་སྒྱུར་དགོས་པས། བཟོ་ཁང་གྱི་ཀ་བ། ཞེས་པ་

ལྟ་བུ། ཡང་མིང་དེའི་མཐར། ཡོད་ལྟ་བུ་བརྟན་པའི་དོན་ཅན་གྱི་ཆོག་ཡོད་ཆོ། བརྟན་  
པ་སྦྱར་དགོས་པས། བཟོ་ཁང་དུ་ཡོད། ཅེས་གྲུབ་པ། དེ་བཞིན་དུ། བཟོ་བ་ཞེས་པའི་  
མཐར་འཇུག་འཁོར་སྐྱོར་ཅིག་ཅེས་པ་ལྟ་བུའི་འཕོད་པའི་དོན་ཅན་གྱི་ཆོག་ཡོད་ཆོ། མེན་  
རྗེས་གང་ཅུང་དུ། གྱེ་སྦྱར་དགོས་པས། གྱེ་བཟོ་བ་འཇུག་འཁོར་སྐྱོར་ཅིག་དང་། བཟོ་  
བ་གྱེ་འཇུག་འཁོར་སྐྱོར་ཅིག་ལྟ་བུའོ། །གཞན་ཡང་ཆོག་ཐུང་འདྲན་པ་ནི། ཆོག་དོན་  
འོག་མ་ལས་གོང་མའི་སྟག་མ་བསྟར་རྒྱ་ཡོད་པ་ལྟ་སའི་བར་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་ན། མིང་སྟ་  
མའི་མཐར། ནས་ལྟ་བུ་སྦྱང་པའི་སྟེ་འདྲན་ཏེ། པེ་ཅིན་ནས་ལྟ་སའི་བར། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་  
དང་། དོན་སྟག་མ་བསྟར་རྒྱ་མེད་ན་གཞུགས་སོ། །ཆོར་བའོ། །ལྟ་བུ་སྦྱར་བསྟེན་སྦྱོར་འདྲན་  
ནོ། །མིང་ཆོག་གི་རྣམ་གངས་དག་བཞོད་པ་ནི། དཔེར་ན། འདམ་སྟེས་རྣམས་ནི་རབ་  
ཏུ་སྟེ། འདབ་རྒྱས་གེ་སར་སོ་སྟེང་དགོད། ཁྲི་བསྟར་འཇུག་བས་སྟོགས་ཀུན་ཁྲུབ། ཁྲུང་  
བའི་དགའ་སྟོན་རྣམ་པར་འཕེལ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། རབ་ཏུ་སྟེ། རྒྱས། དགོད། འཇུག་  
ཁྲུབ། འཕེལ་རྣམས་དོན་པར་ཁྲུང་ཁྲེས་ནས་རྒྱས་པ་ལ་འཇུག་པས་དོན་བསྐྱར་ཡང་ཆོག་མི་  
འདྲ་བས་བསྐྱར་བལྟ་བ་གྱི་སྟོན་མེད་ལ། ཁྲུང་སྟོན་སྟེས་བཟང་རབ་རྒྱས་པས། འོད་ཟེར་  
སྟོང་ལྟ་རྣམ་པར་བཞད། ཀུན་གསལ་སྦྱང་བའི་ཅེ་དགའ་དགོད། འཇིག་རྟེན་སྟོང་  
བའི་དཔལ་དུ་ཤར། ཞེས་པའང་གོང་གི་དེ་ལྟར་དུ། བཞད། དགོད། ཤར་རྣམས་དོན་  
ཉི་མ་ཤར་བ་ལ་བསྐྱར་ཀྱང་ཆོག་མི་འདྲ་བས་བསྐྱར་བལྟ་བ་གྱི་སྟོན་མེད་པ་དང་། ཉི་མའི་  
འོད་ཀྱིས་པད་མ་བཞད། འདབ་བསྐྱེད་ཟེའུ་འཇུག་བཞད་པའི་བཅུད། རྟེན་དུག་འཇུངས་  
པས་སྟོབས་བཞད་དེ། ཟེར་ཟེར་དབྱངས་ཀྱིས་བཞད་ཅིང་འཇུག། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བཞད་  
ཅེས་ཆོག་བསྐྱར་ཀྱང་དོན་སོ་སོ་བ་ཡིན་པས་བསྐྱར་བལྟ་བ་གྱི་སྟོན་མེད་པ་དང་། དུན་  
ཅིང་དུན་བཞིན་སོས་པ་ན། དགའ་ཞིང་དགའ་བཞིན་སྦྱང་ལན་བཏབ། བཤད་ཅིང་  
བཤད་བཞིན་སྟོས་བྱས་པས། རོན་དེ་དོན་སྟོན་ཁེལ་བ་བྱུང་། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཆོག་དོན་  
གཉིས་ཀ་བསྐྱར་ཀྱང་སྟོན་སྟོན་མེད་པ་ལྟ་བུའོ། །མིང་ཆོག་གང་གི་མཐར་སོ་སྟེ་བདག་  
སྟེ་སྦྱར་མེད་པ་ལ་གསར་དུ་སྦྱར་ཡོད་ན། མིང་སྟ་མ་བདག་པའི་སྦྱར་འཇུག་ཞིང་། མོ་སྟ་

སྟེ་དགག་ཚིག་སྤྱོད་མེད་པ་ལ་གསུང་དུ་སྒྱུར་ཡོད་ན། མིང་སྤྱོད་མ་དེ་ཉིད་དགག་སྤྱོད་ཅན་  
 དུ་འགྱུར། རྒྱན་དུ་གྱུར་པའི་ཀྱང་འང་ཡང་གསུམ་ནི། འོན་མཁུན་པ་ཡིན་ན་མིང་སྤྱོད་མ་  
 ལ་མཁུན་པའི་ཚིག་སྤྱོད་སྒྱུར་བ། དཔེར་ན། མཛེས་ཀྱང་མཛེས་ལ་འོད་ཀྱང་འཛོར། །ལྟ་  
 བུ་དང་། ཚིག་སྤྱོད་མི་མཁུན་ན་མི་མཁུན་པའི་ཚིག་རྒྱན་སྒྱུར་ཏེ། དཔེར་ན། གཉེན་ལ་  
 བྱམས་ཀྱང་དག་ལ་སྤང་། །འཇུག་གིས་བསྟུ་ཡང་ཞེན་སྤང་། །ལྟ་བུ་དང་། ཚིག་གི་རྒྱན་  
 ལ་འང་འོན་ཡོགས་སྤྱོད་རྒྱ་ཡོད་ན། དེས་པར་སྒྱུར་དགོས་ཏེ་དཔེར་ན། བདག་གིས་  
 ཀྱང་བྱ་བ་སྒྱུབ་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་སྒྱུབས་ཤིག་ལྟ་བུ། འོན་ལྟག་པ་སྟེགས་ས་མེད་ན་འང་ཚིག་  
 གི་ཁ་སྐོང་ངམ་མཛེས་བྱེད་ཅམ་དུ་སྒྱུར་ཚིག་སྟེ། དཔེར་ན། རང་རྒྱལ་ནི་རྒྱ་ནི་ཆེ། ཐོན་  
 བྱངས་ནི་ཕྱག་ལྟ་བུ་ལ། རང་རྒྱལ་ནི་རྒྱ་ནི་རབ་དུ་ཆེ། ཐོན་བྱངས་ནི་ཤིན་དུ་ཕྱག་ ཐོན་  
 སྟེད་ནི་རྒྱུ་པར་དར། འཛོ་བ་ནི་ཀྱན་ནས་བཟང་། །ལྟ་བུ། རབ་དུ། ཤིན་དུ། རྒྱུ་པར།  
 ཀྱན་ནས་སོགས་མ་སྒྱུར་ན་ཡང་འོན་སྟེན་མོད། ཚིག་མཛེས་པ་དང་། ཁ་སྐོང་བ་སོགས་  
 གྱི་ཆེད་དུ་སྒྱུར་ཚིག་པ་བཞེན་ནོ། །གཞན་ཡང་། འོན་སྤྱོད་མའི་འཕྲོ་དེ་མ་ཐག་དུ་བསྟན་བྱ་  
 ལྟག་མ་ཡོད་ན་ལྟག་བཅས་ཀྱི་སྤྱོད་ཞིང་། བསྟན་བྱ་ལྟག་མ་མེད་ན་སྤྱོད་བསྟན་སྤྱོད་  
 རོ། །རྒྱུ་དཔེ་སྤྱོད་ལྟག་འདྲེན་ཚུལ་ནི། སྤྱོད་མའི་མཐའི་རྒྱུ་འཇུག་གི་རྒྱུ་པས་རྒྱུ་དཔེ་  
 སོགས་འདྲེན་ཚུལ་ཡིན་ལ། དེའི་ནང་གསེས་འཇུག་ཚུལ་འདི་ནི། འོན་ཡོག་མའི་རྒྱུ་པས་  
 མིང་སྤྱོད་མ་ལ་རྒྱུ་དཔེ་དང་ཚིག་སྤྱོད་འཛོ་བ་ཚུལ་བཤད་པ་ཡིན་པས་ཁྱད་པར་ཡོད། མིང་  
 མཐའི་རྒྱུ་འཇུག་གི་ལྟག་ཀྱིས་རྒྱུ་དཔེ་དང་ཚིག་སྤྱོད་འདྲེན་ཚུལ་དང་དེའི་སྤྱོད་ཚིག་  
 སོགས་གོང་དུ་བཤད་ཟིན་པས་དེར་བལྟ་བར་བྱའོ། །རྒྱུ་དཔེ་ཞེས་པ་ནི། ཚིག་གཉིས་མ་  
 འདྲེས་པར་སོ་སོར་འབྱེད་པའི་སྤྱོད་ཆ་ཤས་སམ་ཚིག་སྤྱོད་ཅིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་ལ། ཚིག་  
 སྤྱོད་ནི། ཚིག་སྤྱོད་པར་དུ་མཚམས་སྒྱུར་བྱེད་དུ་འབྱུང་བ་ཤས་ཆེ་བ་ལ་ཟེར་རོ། །

རྒྱུ་འཇུག་དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ།

དེའི་འཇུག་པ་རྒྱུ་པར་བཤད་པའི་ས་བཅད་གསུམ་པ་དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་



བཤད་པ། སྤྱིར་ཡི་གེ་ནི་མིང་ཚིག་རྫོང་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་གཞི་ཡིན་ཏེ། ཡི་གེ་རེ་  
རེ་བ་འདུས་པའི་ཁོངས་ནས་མིང་ལྟར། མིང་འདུས་པ་ལས་ཚིག་ལྟར་ནས་བརྫོང་བྱའི་  
དོན་ཐམས་ཅད་སྟོན་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར། ཚིག་ནི་མིང་གཞི་ལ་རྗེས་འཇུག་གང་ཡང་རུང་  
བ་ཞིག་མ་ཞུགས་ན་ནཱ་དབྱེ་དང་ཚིག་སྤང་སྤྱར་བ་སོགས་མི་སྤིང་དེ། རྗེས་འཇུག་གི་  
དྲུགས་ཀྱིས་ནཱ་དབྱེ་དང་ཚིག་སྤང་འདྲན་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །སྤྱི་ཚད་སྤྱི་འགྲོས་ལྟར་  
བཤད་ན། རང་འབྲས་མིང་ཚིག་གཉིས་ཀྱི་ཚོམ་གཞིར་གྱུར་པའི་སྤང་གྱི་གདངས་དེ། ཡི་  
གེའི་མཆན་ཉིད། དབྱེ་ན། དབྱངས་དང་། གསལ་བྱེད་གཉིས་ཡོད། དོན་གྱི་རྩ་བོ་ཅམ་  
སྟོན་པའི་སྤྱི་དེ། མིང་ཚིག་གཉིས་སུ་བྱེ་བའི་མིང་གི་མཆན་ཉིད། དཔེར་ན། མི། ཁང་བ།  
གོས། ཟས་ཞེས་པ་ལྟ་བུ། དེ་འདྲ་བའི་སྤྱི་དེ། མི་དང་ཁང་བའི་རྩ་བོ་ཅམ་སྟོན་པའི་སྤྱི་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར། དོན་གྱི་རྩ་བོ་དང་བྱང་པར་སྤྱར་ནས་སྟོན་པའི་སྤྱི་དེ། མིང་ཚིག་གཉིས་སུ་  
བྱེ་བའི་ཚིག་གི་མཆན་ཉིད། དཔེར་ན། མིའི་མགོ། ཁང་བའི་ཀ་བ། གོས་ཀྱི་གོང་བ། ཞེས་  
པ་ལྟ་བུ། མིའི་མགོ་ཞེས་པའི་སྤྱི་དེ་དོན་གྱི་རྩ་བོ་མི་དང་བྱང་ཆོས་མགོ་གཉིས་སྤྱར་ནས་  
སྟོན་པའི་སྤྱི་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མིའི་མགོ་ཞེས་པ། སྤྱིར་མིང་ཡིན་མོད། མིང་ཚིག་གཉིས་སུ་  
བྱེ་བའི་མིང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས། མཆན་ཉིད་ཀྱི་ཟུར་དུ། མིང་ཚིག་གཉིས་སུ་བྱེ་  
བའི་མིང་དང་ཚིག་ཅེས་ཞིབ་ཆ་བཏོན་པ་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཞིགས་སྤྱར་ལ་དབྱངས་ཡིག་  
སྟོག་རྒྱ་མ་ཞུགས་ན་དོན་མི་སྟོན་མོད། ཐོད་ཡིག་འདིར་དབྱངས་ཡིག་སྟོག་ཞུགས་ཀྱི་ཐ་  
སྟོང་མེད་ལ། དེའི་ཚབ་རྒྱ་སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིས་རྗེས་འཇུག་གི་རིག་པ་འདི་མཛད་པ་ཡིན།  
ཅ་བ་ལས། རྗེས་འཇུག་བཅུ་པོ་མ་ཞུགས་ན། མིང་གཞན་སྤྱིར་བ་ཡོད་མི་སྤིང་། ཅེས་  
དང་། རྗེས་འཇུག་ནི་ཡི་གེ་ཐམས་ཅད་ལ་འཇུག་པར་བཤད་པ་དང་། འཇུག་པར་བཅས་  
པ་མེད་ན་ནི། མིང་དང་ཚིག་གྱང་གསལ་མི་རུས། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་  
ན་རྗེས་འཇུག་གཞན་དགུ་པོ་གང་རུང་མེད་པའི་མཐར་འཁྱིལ་རེ་དེས་པར་འཛོག་པ་སྤྱི་  
སྤྱིར་སྤྱི་མ་ནཱ་མས་ཀྱིས་མཛད་ལ། དཔེར་ན་ཀ་ཞེས་བརྫོང་པའི་ཆོ་རྗེས་འབེལ་དུ་འཁྱིལ་  
གི་སྤྱི་མི་གསལ་བའི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ། །སྤྱི་དགས་བཅད་ལ། དགལ། མདལ།

བཀའ། དཔའ། ལྷ་བྱ་ཡིག་རྒྱང་འཕུལ་ཡིག་ཅན་ལ་འ་མཐའ་རྟེན་ཏུ་དངོས་སུ་མེད་ན་  
 མིང་གཞི་རྗེས་འཇུག་ཏུ་འབྲུལ་ས་འགའ་ཡོད་གཤིས་དངོས་སུ་ཡོད་དགོས་ལ། བཅེགས་  
 པ་དང་འདྲོགས་ཅན་ལ་འབྲུལ་གཞི་མེད་པས། ཡིག་ཚོགས་སྦྱང་བའི་ཆེད་མ་བཞག་པ་  
 ཡིན་ཏེ། རྩོག་ལ་ཆེན་པོའི་དག་ཡིག་ཉེར་མཁོ་བསྐྱས་པ་ལས། རྒྱང་བ་འཕུལ་ལ་འ་མཐའ་  
 དགོས། །བཅེགས་པ་བྱ་བྱག་ཅན་ལ་སྤང་། །ཞེས་གསུངས་སོ། །བྱ་བྱག་ནི་གྲག་གྲུ་སོགས་  
 བཞི་དང་ར་བཏགས་ཡ་བཏགས་བཅས་བྱག་ལ་བཤད་དོ། །རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་སྐབས་  
 བཤད་ཟིན་ཏོ། །

## ༡༡། །སྒྲན་ངག་ལེའུ་གཉིས་པའི་སྒྲམ་ཆེག

ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པ།

༡༡། །ན་མེས་ར་སྒྲ་ལྷོ། མངོས་སྤྱག་དགྲིལ་འཁོར་རྫོགས་ཀྱང་ཆགས་པའི་ར་རི་  
བཏང་། །མུགས་རྗེ་ཀུན་ལ་བསེལ་ཡང་རྫོངས་པའི་ཆང་ཆིང་བསྐྱེག །ཉག་ཏུ་གཡོ་བ་མེད་  
ཀྱང་སྐལ་ལྷན་སྤྱིར་བཞིན་འགྲོ། །མཆོ་བྱང་ཟླ་བས་ངག་གི་ཀྱ་མུང་འབྱེད་པར་མངོད། །རི་  
རེའང་མཐའ་བྲལ་གྲངས་ལྷན་ཤེས་བྱའི་ཆོགས། །གང་གི་སྒོ་རོར་ཤིན་ཏུང་རྫོངས་སྤྱག་  
ལུན། །སྤྱིབ་བསལ་རིག་པའི་སྒོ་ཡངས་འབྲམ་འབྱེད་བཤེས། །འཇམ་དབྱངས་མི་ཡི་གར་  
མཛད་ཀྱལ་ལྱར་ཅིག །འབྲལ་བའི་ལུན་སྤྱག་འཇིག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཅན། །ལེགས་བཤད་  
དགྲིལ་འཁོར་རྫོགས་པའི་བཅུ་གཉིས་བདག །སྤྱབ་དང་སྤྱན་འཕྱན་འབྲམས་སྐུས་འོད་  
སྒྲོ་བར། །མགྲིན་པའི་དབང་སྤྱགས་སྐུ་རེངས་ཁོང་ནས་བཞད། །སྤྱགས་གཉིས་མཁས་  
པའི་ལེགས་བཤད་ཚུ་སྤྱང་ཀུན། །གཅིག་འདུས་སྤུན་མོང་རྒྱན་གྱི་རྒྱ་མཆོ་ཆེ། །མ་བཟལ་  
ལེགས་བཤད་དབང་རྒྱལ་མི་རྟེན་པས། །མཁས་པའི་དེད་དཔོན་བསྐྱེན་ལ་འདིར་ལྷགས་  
ཀྱ། །བཅད་སྤྱག་སྤེལ་མའི་སྒྲན་ངག་ལྷན་ཅི་རིགས། །སྒྲ་ཆོགས་སྦྱོར་བས་མངོས་པར་བྱེད་  
པ་རྒྱན། །དབྱེན་དོན་རྒྱན་སྒྲ་དང་གཤམ་ཆོག་གསུམ། །དང་བོར་དབྱེན་རང་བཞིན་བཟོད་  
དང་དཔེ། །གཟུགས་ཅན་གསལ་བྱེད་བསྐྱོར་དང་འགོག་པ་དང་། །དོན་གཞན་བཞོད་དང་  
སྤྱག་ཅན་གྲིད་པ་ཅན། །བསུས་བཟོད་སྤུལ་བྱང་རབ་བཏགས་དང་ནི་རྒྱ། །སྤྱ་མོ་ཆ་དང་  
རིམ་དང་དགའ་བ་དང་། །ཉམས་ལྷན་གཟི་བཟོད་ཅན་དང་རྣམ་གྲངས་བཟོད། །ཀྱན་  
པན་རྒྱ་ཆེ་བསྐྱོན་དོར་སྦྱར་བ་དང་། །བྱང་བཟོད་མཚུངས་སྦྱོར་འགལ་དང་སྐབས་མིན་  
བསྟོད། །ཚོལ་བསྟོད་ངེས་བསྐྱན་ལྷན་ཅིག་བཟོད་པ་དང་། །ཡོངས་བཟེས་ཤིས་བཟོད་

རབ་སྒྲིལ་དགོངས་ཅན་ཏེ། །སོ་སྒྲིལ་རྒྱུ་འདོད་མཚན་ཉིད་རབ་གསལ་བྱ། །

དོན་རྒྱུ་མོ་ལྷ་མོ་མོར་བཤད་པ།

༡ རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱུ།

དངོས་པོ་ནམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གནས་སྐབས་ཚོས། །སྤྲོ་ཚོགས་སྒྲོ་བཏགས་མིན་པར་  
དངོས་གནས་ལ། །རི་བཞིན་གསལ་བྱེད་རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱུ། །དབྱེ་ན་རིགས་དང་  
བྱ་བ་ཡོན་ཏན་ཇས། །སྒྲོ་བཏགས་མེད་པར་ནང་གསལ་ཀྱན་བྱུང་སྒྱུའི། །རིགས་བརྗོད་  
དག་གང་རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རིགས། །བྱ་བ་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་དྲང་བོའི་དག །རང་  
བཞིན་བརྗོད་པའི་བྱ་བ་བརྗོད་པར་འདོད། །བཏགས་མིན་གཞུགས་སོགས་འདོད་པའི་  
ཡོན་ཏན་ཆ། །གཙོ་བོར་བརྗོད་དེ་ཡོན་ཏན་བརྗོད་པར་བཤད། །གང་ཞིག་གཞན་དང་  
ཐུན་མོང་མིན་པའི་ཇས། །དྲང་བོར་བརྗོད་དེ་རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཇས། །འདི་སྐབས་  
མ་དེས་སྒྲོ་སྒྲར་སྤྲོ་ཚོགས་པ། །ཚོང་འདུས་འོ་མ་ལྟ་བུར་མཐོང་མོད་ཀྱང་། །དབྱེད་བརྗོད་  
ནམ་མཁའི་པོ་སྒྲོའི་རིག་བྱ་བཞིན། །བསྟན་བཅོས་ཀྱན་ལ་རྒྱལ་སྲིད་རི་བཞིན་དཔལ་གྱིས་  
མཐོ། །མཁས་མང་སྤྱིར་བཏངས་པའི་རང་བཞིན་བརྗོད་པ་གང་། །ཟླ་བ་དག་པའི་  
སྤྱིར་བོ་རི་བཞིན་གསལ་བྱས་པས། །ས་ལོས་ཁེངས་པ་སྦྱངས་ནས་མཁའ་སྒྲོལ་བྱོང་བྱོས་མིན་  
ནམ། །ཞེས་རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རབ་བྱ་བྱེད་པ་སྟེ་གསུམ་པའོ། །

༢ དཔེ་རྒྱུ།

ཚོག་གི་གཏིར་གྱུར་ལྟ་ཡི་ལྟ། །ཟག་མེད་ཡེ་ཤེས་སྒྱུ་མའི་འཕྲུལ། །དབྱངས་ཀྱི་རྒྱལ་མོ་  
ལ་བཏུང་ནས། །དཔེ་རྒྱུ་དག་གི་མཚན་ཉིད་དབྱེ། །དཔེ་དོན་རི་ལྟར་མཚུངས་པ་ལྟར་  
ལེན་དཔེ། །དབྱེ་ན་བརྗོད་བྱའི་སྟོན་ས་འཁྲིག་པ་མེ། །མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་སྟོན་  
ཐུབ་པ་རི། །མཚུངས་ཚོས་དངོས་སྟོན་ཚོས་དཔེའི་རྒྱུ་བྱ་འདོད། །དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་  
ཅམ་སྟོན་དངོས་པོའི་དཔེ། །དོན་གྱིས་དཔེ་ཉིད་འཇལ་བ་བརྗོད་པའི་དཔེ། །དཔེ་དོན་

འཇལ་རེས་བྱེད་པ་ཕན་ཚུན་དཔེ། འདི་ལས་གཞན་མཚུངས་འགྲོག་པ་རེས་པའི་དཔེ། འདི་  
 མཚུངས་གཞན་པའང་མི་འགྲོག་རེས་མེད་དཔེ། རྒྱུགས་རེས་མཚུངས་མིན་གཞན་པའང་  
 བསྐྱུས་པའི་དཔེ། འུད་བྱས་འདི་གཉིས་མིན་ལས་བྱེད་མེད་ལུ། མ་སྐྱེམས་གཞན་  
 ལའང་ཡོད་ཅེས་རབ་བཏགས་དཔེ། མིག་ལྡན་པད་བཞིན་དགོན་དཔེས་མཚར་སྟོན་  
 ཟད། འདྲ་བྱས་དཔེ་རྒྱུ་སྐྱེགས་པ་མཚུངས་པའི་དཔེ། འདེ་འམ་དོན་ནམ་གཉིས་འཛིན་  
 ཐེ་ཚམ་དཔེ། འདོན་ཚོས་རྟགས་བཞོད་དཔེ་དང་འབྲེད་གཏན་འབེབས། གཉིས་ལས་མི་  
 རྒྱང་དོན་སྐྱར་མཚུངས་སྐྱ་སྐྱར། སྐྱ་གཅིག་མཚམས་ཐ་དད་དམ་མིང་གཅིག་ལ། འདོན་  
 གཉིས་བྱས་ནས་མཚུངས་བཞོད་མཉམ་ཉིད་དཔེ། ལ་ལས་རྟོག་བཏགས་གཞན་ནམས་  
 བྱ་དོག་བྱས། ཁ་ཅིག་ཉ་རྒྱང་བསྐྱེས་ཀྱང་འདི་གཉིས་བྱེད། མི་རྒྱང་དོན་ལ་སྐྱར་དགོས་  
 སྐྱར་བའི་དཔེ། མཚུངས་ཆོས་གཅིག་གིས་ཆོག་ཅིང་སྐྱ་དང་དོན། གང་ལ་སྐྱར་ཀྱང་  
 ཆོག་པ་མཉམ་ཉིད་དཔེ། ལེགས་བཤད་གསར་བའི་སོར་མོས་འགྲེལ་བྱེད་ནམས། སྐྱག་  
 འཕྱུམ་སྐྱོག་ལས་བཀོལ་བར་ཡི་རང་མཛོད། མཚུངས་ལས་འགའ་སྐད་དོན་བསྐྱུས་  
 སྐད་པའི་དཔེ། འདེ་འགའ་བསྐྱུས་ནས་དོན་འཇལ་བསྐྱུས་པའི་དཔེ། རི་ལྷར་  
 བྱར་ཀྱང་མཚུངས་བཞོད་བཞོད་འདོད་དཔེ། འདེ་དོན་རྟེན་ནམ་ཕན་ཚུན་འགལ་ཞེས་  
 འགལ། འདེ་སྐད་ལྷར་བྱས་མི་མཚུངས་ཞེས་དགག་དཔེ། འདི་ལྷག་དགོས་ཀྱང་བྱེད་ཅི་  
 ཞེས་ངོ་བསྟོད། འདེ་མིན་དོན་འདིའི་སོར་སྟོན་དེ་ཉིད་དཔེ། མཚུངས་མིན་རང་ཉིད་  
 དཔེར་བསྐྱུས་བྱན་མོང་མིན། མང་བོ་གཅིག་བྱར་དཔེ་སྟོན་འབྱུང་མིན་དཔེ། འདེ་ལ་དེ་  
 མེད་ལྷར་སྟོན་སྤྲིད་མིན་དཔེ། འདེ་འགའི་བྱེད་ལྡན་དོན་སྟོན་མང་བའི་དཔེ། གང་ནས་  
 ཚུར་བཏོན་ལྷར་སྟོན་ནམ་འབྱུར་དཔེ། སྐྱ་མ་སྐྱ་མ་དཔེར་བྱས་དོན་སྟོན་ཕྱིང་། འག་  
 དོན་བྱེད་ཅན་བྱག་ལས་གསུམ་པ་དང་། གཉིས་པ་གཙོར་བྱས་ཉིད་གྱིས་དག་དོན་  
 གྱི། འདེ་དོན་བྱེད་གཞི་བྱེད་ཆོས་རིམ་འཇལ་བ། འག་དོན་དཔེ་སྟེ་བཞིན་སྤྲིད་སྟོན་  
 གཉིས། སྐྱ་མར་དོན་དང་བྱི་མར་དཔེ་བཞོད་ནས། འདེ་དོན་མཉམ་རྟོགས་ལྷ་པོའི་  
 དངོས་པོའི་དཔེ། འདེ་ལྷག་དོན་དམན་བྱ་བ་གཅིག་བསྐྱུས་ནས། འདེ་དོན་མཚུངས་

པར་སྟོན་པ་མཚུངས་སྟོར་དཔེ། རྟོན་གང་རྒྱ་དེས་དཔེ་དང་མཚུངས་སྟོན་རྒྱ། །དཔེ་རྟོན་  
རྟགས་འདྲེས་མང་ཉུང་མཐོ་དམན་སྟུང་། སྟོན་ཡིན་མཁས་པས་སྟུང་བའི་སྟོན་མེད་པའང་  
ཡོད། །

### མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ལྷན།

བཞིན་ལྟར་ལྟ་བུ་རི་ལྟའི་སྒྲ་དང་མཐུན། །མཚུངས་དང་ཡང་དག་མཚུངས་དང་  
མཉམ་པ་དང་། །ཡང་དག་གསལ་དང་ངེས་གསལ་རབ་གསལ་དང་། །གཟུགས་ཀྱི་ལྷ་  
བོ་གཉེན་བོ་དག་ལྷ་དང་། །སོ་སོར་རྟོག་དང་འགལ་དང་འདྲ་དང་ལྷ། །བཅས་དང་བསྟུ་  
དང་རིགས་མཐུན་རྟེན་སྟུ་སྟུ། །གཟུགས་བརྟན་དང་ནི་སོ་སོར་སྟེལ་པ་དང་། །གཟུགས་  
མཚུངས་གཟུགས་མཉམ་གཟུགས་ཡང་དག་པར་གཞལ། །མཚན་ཉིད་མཐུན་དང་མཚན་  
ཉིད་འདྲ་དང་མཚུངས། །མཐུན་སྟོགས་དང་ནི་དཔེར་བྱས་དཔེ་དང་རྟོག །དམན་དང་  
ཅུང་ཟད་དམན་དང་རབ་ཏུ་སྟུ། །སོ་སོར་སྟོག་དང་རིགས་སྟུ་མཐུན་པ་དང་། །ཆོས་  
མཐུན་ཆོས་ཐུན་མོང་དང་གི་བ་མ་འདྲ། །གཞི་མཐུན་བསྟུས་བཅས་འབྲུ་མང་ཆོག་སྟུད་  
ཅན། །འགན་དང་རྒྱལ་དང་སྤང་དང་འཁུ་བ་དང་། །མི་མཐུན་སྟོག་དང་འཐབ་དང་འཕྱ་  
བ་དང་། །དམའ་འབེབས་བྱེད་དང་སྟོད་དང་ཙོ་འདྲི་དང་། །འགོག་དང་དགོད་དང་  
སྤག་དོག་མི་བཟོད་དང་། །དེ་ཡི་སྐལ་བཟང་འཕྲོག་པར་བྱེད་པ་དང་། །དེ་ཡི་མཛེས་པ་  
བྱམ་པར་བྱེད་པ་དང་། །དེ་དང་འགན་ལས་ཆར་གཙོད་བྱེད་པ་དང་། །དེ་དང་མཚུངས་  
ལས་ལྟག་པར་མཛེས་པ་དང་། །དེ་ཡི་རྟེན་སྟུ་རྒྱང་བ་འཛོག་པ་དང་། །དེ་ཡི་རུས་པ་  
ལ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་། །དེ་ཡི་རྟེན་འགྲོ་རྟེན་སྟུ་འཆིང་བ་དང་། །དེ་ཡི་རང་རྩལ་དེ་  
འགོག་བྱེད་པ་དང་། །དེ་ཡི་རྟེན་སྟུ་བྱེད་ནམས་མཚུངས་པའི་ཆོས། །གསལ་བྱེད་སྟུ་ནི་  
རེ་བྱག་གཞུང་གིས་བསྟན། །དག་གི་དབང་རྩུག་གི་འགྲེལ་བ་ལས་བཤད་པ་ནི། ཆ་དང་གྲོགས་དང་  
སྟན་ལྷ་དང་ནི་མཐོང་། །ཐོས་དང་དུན་དང་རེག་དང་པམ་དང་སྟེག །འཛོག་དང་པེམས་  
པའོ་བརྩུ་གཅིག་གཞན་གྱིས་བཤད། །འདིར་བསྟུས་བརྩུ་སྤག་བདུན་དང་བདུན་དག་

འདོད། །འདིར་ནི་དཔེ་རྒྱན་མཆོན་ཉིད་རབ་གསལ་བ། །སྒྲུ་མའི་གསུང་བཞིན་འབྲུལ་  
བྲལ་ལེགས་པར་བཤད། །དཔེ་རྒྱན་གྱི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ་སྟེ་བཞི་བཤོ། །

### ༡ གཞུགས་ཅན་གྱི་རྒྱན།

གསང་གསུམ་རྒྱ་མཆོ་ཆེ་ལ་རོལ་པ་ཡི། །ཆངས་པའི་སྤྲུལ་མོ་ངང་བའི་བྱ་  
མོའི་ཞབས། །སྤྱིང་དབྱུག་འདབ་བརྒྱར་བཞོན་ནས་གཞུགས་ཅན་རྒྱན། །དྲངས་  
པའི་མཆོ་ལ་བྱད་ལྟར་གསལ་བར་བྱ། །དོན་དེ་དཔེ་ཡི་ངོར་བཞོན་དཔེ་དོན་  
གཉིས། །ཐ་དད་སྤང་མིན་གཅིག་ཏུ་སྒྲོ་བཏགས་དཔེ། །གཞུགས་ཅན་རྒྱན་ཏེ་ཉི་ཤུའི་དབྱེ་  
བ་འདོད། །དྲུག་སྒྲུ་བོར་ནས་དོན་དཔེར་བཞོན་བསྐྱེས་གཞུགས། །དྲུག་སྒྲུ་ལྷན་དོན་དཔེར་  
བཞོན་མ་བསྐྱེས་གཞུགས། །ཕྱིད་བསྐྱེས་མ་བསྐྱེས་བསྐྱེས་དང་མ་བསྐྱེས་གཞུགས། །དོན་  
ཆང་ཆང་བའི་དཔེར་བཞོན་མཐའ་དག་གཞུགས། །ཆ་དང་ཆ་ཅན་གཉིས་ཡོད་ཆ་ཤས་  
རྣམས། །གཞུགས་བྱས་ཆ་ཅན་མ་བཞོན་ཆ་ཤས་གཞུགས། །ཆ་ཅན་གཞུགས་བྱས་ཆ་མིན་  
ཆ་ཅན་གཞུགས། །ཆོག་དེར་གསལ་གྱང་ཡན་ལག་ཡན་ལག་ཅན། །གཞན་གཞུགས་མ་  
བྱས་ཡན་ལག་གཅིག་ཅུ་བྱས། །བདག་སྒྲུ་ཅན་སྒྲུ་ཡན་ལག་གཅིག་གཞུགས་ཅན། །དེ་  
བཞིན་ཡན་ལག་གཉིས་བྱས་གཞན་མ་བྱས། །ཡན་ལག་གཉིས་གཞུགས་ཅན་སོགས་རིགས་  
པ་བསྒྲེ། །ཆ་ཤས་གཞུགས་དང་འདི་གཉིས་ཁྱད་པར་ནི། །ཆོག་དེར་ཡན་ལག་གང་གསལ་  
གཞུགས་བྱས་པ། །ཆ་ཤས་གཞུགས་སོ་འདིར་ནི་ལྷག་མི་དགོས། །ལྷན་པའི་དོན་ཅན་  
དཔེར་བཞོན་ལྷན་པའི་གཞུགས། །མི་ལྷན་ཐ་དད་གཞུགས་བཞོན་མི་ལྷན་གཞུགས། །ཡན་  
ལག་ཅན་གཞུགས་བྱས་དང་ཡན་ལག་རྣམས། །གཞུགས་བྱས་མ་བྱས་འདྲེས་པ་མི་མཉམ་  
གཞུགས། །དོན་གང་གཞུགས་བྱས་དེ་ཡི་ཡོན་ཏན་གྱིས། །གཞན་ལའང་མི་གནོད་འདི་  
ཀུན་དགའ་བསྐྱེད་ཅེས། །ཁྱད་ཆོས་ལྷན་དེ་ཁྱད་པར་དང་བཅས་གཞུགས། །གཞུགས་བྱས་  
གང་གི་བྱ་བ་འགའ་མི་བྱེད། །དེ་ཡིས་མི་བྱེད་བྱས་འདི་འགའ་བའི་གཞུགས། །རྒྱ་འགས་  
དཔེ་འགའི་གཞུགས་བྱས་རྒྱ་ཡི་གཞུགས། །གཞི་གང་དཔེ་ཡི་ཁྱད་གཞིའི་གཞུགས་བྱས་

ནས། །ཁྱད་ཆོས་འགའ་ཞིག་སྤྱོད་དང་ལ་ལར་དོན། །སྤྱོད་ནས་དཔེ་དོན་སོར་འགོད་སྤྱོད་  
བའི་གཞུགས། །དཔེ་ཅན་དཔེའི་གཞུགས་བྱས་ནས་དཔེ་དོན་གྱི། །མཚུངས་སྤྱོད་པའ་ལྟ་  
པ་དཔེ་ཡི་གཞུགས། །དོན་དཔེའི་གཞུགས་བྱས་གཉིས་པོ་མི་མཚུངས་པའི། །སོ་སོར་འབྱེད་  
པའི་སྤྱོད་ལྟ་ལྟོག་པའི་གཞུགས། །དོན་དཔེའི་གཞུགས་བྱས་དཔེ་ཡིས་མི་བྱེད་ཁྱད། །བསྟན་  
ནས་གཞུགས་ཅན་འགོག་དེ་འགོག་པའི་གཞུགས། །གཞུགས་བྱས་གང་གིས་གཞན་ལ་བྱ་  
མིན་བྱས། །གཞན་གྱི་འདྲ་སྟོན་བསྟན་གཉིས་ཀའི་མཉམ་འཛིག་གཞུགས། །དཔེ་ཅན་  
དཔེ་དང་དཔེ་དེའང་དཔེ་གཞན་གྱི། །གཞུགས་བྱས་འཕར་མར་བཀོད་པ་གཞུགས་ཅན་  
གཞུགས། །དཔེ་ཅན་དག་ལ་དེ་མིན་ཞེས་བསྟོན་ནས། །དཔེ་ནམས་གཞུགས་སུ་བྱས་པས་  
ཁྱད་འཕགས་གྱི། །ཡོན་ཏན་གསལ་བར་བྱེད་པ་བསྟོན་དོར་གཞུགས། །དེ་བཞིན་གཞུགས་  
ཅན་ཉམས་ལྡན་ཆོགས། །མཁས་པས་བཏགས་ནས་རབ་སྦྱར་ན། །དབང་སྟོགས་ས་འཛིན་  
ཕྱག་གོང་གི། །ཉིན་བྱེད་རྗེས་འགོ་འབྱུང་བར་བཤད། །གཞུགས་ཅན་མཚན་ཉིད་ལྟ་མའི་  
གསུང་། །རྗེ་བཞིན་སུན་ཆོགས་ལེགས་པར་སྦྱས། །ཞེས་གཞུགས་ཅན་གྱི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ་  
སྟེ་ལྟ་བུ། །

## ༤ གསལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱན།

དབྱངས་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་མ་ལུས་ཚོགས། །ཐུགས་རྗེ་བསེལ་བའི་གཟི་ཅན་མས། །ངག་  
གི་སྟོབས་པ་གྲུབ་མཛོད་དང་། །གསལ་བྱེད་བསྐྱོར་བ་བཤད་པར་བྱ། །རིགས་དང་བྱ་བ་  
ཡོན་ཏན་རྣམས་དང་བཅས། །ཆོག་གཅིག་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་གང་ཞིག་ན། །གནས་དེས་  
གལ་ཏེ་ངག་སྟོར་གཞན་པ་ཀྱང་། །གསལ་བར་བྱེད་ལ་མན་ན་གསལ་བྱེད་འདོད། །རང་  
བཞིན་བརྗོད་སྐབས་འདབ་ལྟ་ཤིང་གི་རིགས། །བརྗོད་པས་མཚན་ཉིད་དེ་ལྟ་གོ་རུས་  
ཤིང་། །འདིར་ནི་རིགས་སོགས་གང་བརྗོད་གསལ་བྱེད་ཆོག །གང་ན་ཡོད་དེས་ཆོག་  
གཞན་གསལ་རུས་དགོས། །རིགས་ཅན་ཐོག་མར་བཀོད་ནས་འོག་མའི་ཆོག །མཐའ་  
དག་གསལ་དེ་ཐོག་མའི་རིགས་བརྗོད་གསལ། །བྱ་བ་ཐོག་མར་བཀོད་ནས་འོག་མའི་



ཆོག་མཐའ་དག་གསལ་རུས་བྱ་བ་ཆོད་ཐོག་མའི་གསལ། ཐོག་མར་ཡོན་ཏན་བཟོད་  
 དེ་འོག་མའི་དག་ཀྱན་གསལ་དེ་འདྲ་ཐོག་མའི་ཡོན་ཏན་གསལ། བྱད་ཇུས་ཐོག་མར་  
 བཞོད་ནས་འོག་མ་ཀྱན། གསལ་རུས་ཇུས་བཟོད་ཐོག་མའི་གསལ་བྱེད་དོ། རིགས་  
 ཆོག་བར་གནས་དེ་ཡིས་གོང་འོག་ཀྱན། གསལ་རུས་བར་གྱི་རིགས་བཟོད་གསལ་བྱེད་  
 འདོད། བྱ་ཆོག་བར་ན་གནས་དེས་གོང་དང་འོག་ཀྱན་གསལ་རུས་ན་བར་གྱི་བྱ་བཟོད་  
 གསལ། ཡོན་ཏན་ཆོག་གང་བར་ན་གནས་པ་ཡིས། གོང་འོག་གསལ་ན་བར་གྱི་ཡོན་  
 ཏན་གསལ། ཇུས་ཆོག་བར་ན་གནས་དེས་གོང་འོག་དག་གསལ་ན་ཇུས་བཟོད་བར་གྱི་  
 གསལ་བྱེད་དོ། རིགས་ཆོག་མཐའ་གནས་གང་གིས་གོང་མ་ཀྱན། གསལ་བར་བྱེད་ན་  
 རིགས་བཟོད་ཐ་མའི་གསལ། བྱ་ཆོག་མཐའ་ན་གནས་དེས་གོང་མ་རྒྱུས། གསལ་ན་བྱ་  
 བཟོད་ཐ་མའི་གསལ་བྱེད་དོ། འདིར་ནི་གཉིས་བསྐྱར་ལྷག་མའམ་རིགས་པ་བསྐྱེ། རྩ་མ་  
 རྩ་མ་ལ་ལྷོས་དོན་རིམ་བྱས། འག་གི་བྱེད་བསྐྱེལ་ནས་གསལ་བྱེད་ཆོག་གང་གིས་གསལ་  
 དེ་བྱེད་བའི་གསལ་བྱེད་དོ། གསལ་བྱེད་གནས་གསུམ་གཅིག་ཏུ་དེས་མི་དགོས། གསལ་  
 བྱེད་བྱེད་པོ་གཅིག་གིས་འགལ་བྱ་གཉིས། ཅིག་ཅར་བསྟན་དེ་འགལ་བའི་གསལ་བྱེད་  
 བཟོད། རྟོན་བྱ་གཅིག་ཉིད་ཏུ་མའི་རྒྱུ་གངས་ཀྱིས། བཞོད་ནས་དོན་གཅིག་གསལ་བ་  
 དོན་གཅིག་གསལ། སྦྱར་ཆོས་ཐ་མི་དང་ལྷན་གཞི་གཉིས་པོ། འབྲེལ་བྱས་གསལ་བྱེད་  
 སྦྱར་བའི་གསལ་བྱེད་དོ། དེ་ལྷའི་གསལ་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས། འདི་རུ་མ་སྦྱོས་ལྷག་མའི་  
 ཆོགས། འག་རིག་མཁས་པས་དབྱད་དེ་སྦྱར། གསལ་བྱེད་བྱ་མའི་གསུང་བཞིན་བཤད། །

#### ༥ བསྐྱར་བའི་རྒྱན།

གསལ་བྱེད་གནས་གསུམ་དག་ཏུ་ཆོག་དང་དོན། ཆོག་དོན་གཉིས་བསྐྱར་བསྐྱར་  
 རྒྱན་གསུམ་འདོད་དེ། རྟོན་གཅིག་མི་འདྲའི་ཆོག་བསྐྱར་དོན་བསྐྱར་དང་། རྟོན་  
 དག་ཆོག་གཅིག་ལ་བསྐྱར་ཆོག་ལ་བསྐྱར། ཆོག་དོན་གཉིས་ལ་སོར་བསྐྱར་ཆོག་དོན་  
 བསྐྱར། བསྐྱར་བའི་རྒྱན་ཡང་བདག་གིས་འདིར། བྱ་མའི་གསུང་ལ་བརྟེན་ནས་ནི། ཆོག་

ཉུང་དོན་ནི་རབ་གསལ་བྱས། །གསལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བསྐྱོར་བའི་རྒྱ་གྱི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ་  
ཉེ་དྲག་པའོ། །

### ༤ འཕྱོག་པའི་རྒྱ།

རི་ལྷ་རི་སྒྲིབ་ཤེས་བྱའི་སྤང་བརྟན་ཀྱང། །མ་འདྲེས་འཛིན་པའི་རག་གི་ལྷ་དར་  
ཤ། །ཉམས་བརྒྱུས་དབྱངས་སུ་ལེན་མཁས་མཆོ་བྱང་གྱེ། །སྤྱོད་པའི་དབང་པོ་མཆོག་ཏུ་  
བདག་བྱུང་མཛོད། །དོན་གང་སྦྱབ་སོགས་དགག་བྱར་བྱས་པ་དེ། །སྦྱབ་ཏུ་མི་སྤྱིར་འཕྱོག་  
བྱེད་འཕྱོག་པའི་རྒྱ། །དུས་གསུམ་ལ་ལྟོས་གསུམ་སོགས་པ་མཐའ་ལྟས། །འདིར་ནི་དངོས་  
བརྟན་བརྟུ་ཕག་གཉིས་དང་གསུམ། །སྤར་བྱང་དོན་ལ་མིན་གྱི་སྤར་སྦྱོར་གང་། །དགག་  
བྱར་བྱས་ནས་འཕྱོག་དེ་འདས་པ་འཕྱོག། །ད་ལྟའི་དོན་ཅན་དགག་བྱར་བྱས་ནས་  
དེ། །བསྐྱོད་ལྷན་འཕྱོག་བྱེད་ཀྱིས་འཕྱོག་ད་ལྟར་འཕྱོག། །སྤར་བྱས་དོན་ཆོས་འཕྱོག་  
བྱེད་གང་ཞིག་གིས། །ཕྱིས་འབྱུང་དགག་བྱ་འཕྱོག་པ་མ་འོངས་འཕྱོག། །གང་ཞིག་དགག་  
བྱའི་ཆོས་དེ་དང་འགལ་བའི། །འཕྱོག་བྱེད་བརྒྱུད་ནས་འཕྱོག་དེ་ཆོས་འཕྱོག་པ། །ཆོས་  
ཅན་གང་གི་མཆོར་ཆོས་ཁས་སྤངས་ནས། །དེ་ལས་ཆོས་ཅན་མཐོང་འཕྱོག་ཆོས་ཅན་  
འཕྱོག། །དེ་འདྲ་འབྱུང་བའི་སྤར་བྱས་རྒྱ་གང་ཞིག། །བྱས་པ་མེད་ཅེས་འཕྱོག་པ་རྒྱ་འཕྱོག་  
པ། །རྒྱ་འགའ་ཆོགས་ཀྱང་དེ་དག་ལ་བརྟེན་འབྱས། །མ་ཆོང་མཆོར་བར་སྟོན་དེ་འབྱས་སུ་  
འཕྱོག། །རྗེས་སུ་གནང་ལྟར་བྱས་ནས་ཐབས་གཞན་གྱིས། །དེ་སྦྱབ་མི་སྤྱིར་རྗེས་སུ་གནང་  
བས་འཕྱོག། །དེ་འདྲའི་ལགས་ཚུལ་བཤད་ནས་འོན་ཀྱང་དེ། །དབང་ཆེ་ལྷ་སྤྱིར་འཕྱོག་པ་  
དབང་གིས་འཕྱོག། །དེ་ལ་མ་གྲུས་གཞན་ཏུ་གྲུས་བརྟན་ནས། །མ་གྲུས་ཆོག་གིས་འཕྱོག་པ་  
མ་གྲུས་འཕྱོག། །ཚུལ་དེ་ཤིས་བརྒྱུད་སྟོན་ནས་གསལ་བྱས་ནས། །དེ་ཉིད་ཐབས་ཀྱིས་འཕྱོག་  
པ་ཤིས་པས་འཕྱོག། །ཤིན་ཏུ་རྒྱབ་པའི་རག་ནི་སྟོན་འཕྱོག་བས། །དོན་དེ་འཕྱོག་པ་རྒྱབ་  
མོས་འཕྱོག་པར་བརྒྱུད། །དེ་ཉིད་རྒྱབ་ལ་བསྐྱུལ་བའི་གྲོགས་བྱེད་ལྟར། །བྱས་ནས་དེ་ཉིད་  
འཕྱོག་པ་གྲོགས་ཀྱིས་འཕྱོག། །དེ་ལ་འབད་ལྟར་བྱས་ཀྱང་འདོད་པའི་དོན། །ཁ་ནས་ཐལ་

ཞེས་དེ་འགོག་འབད་པས་འགོག་གང་ཞིག་གཞན་དབང་སྤང་བ་དེ་བསྟན་དེའི། དབང་  
ལྷན་འདྲེན་ཅིས་འགོག་གཞན་དབང་གིས་འགོག་ཐབས་མང་རྙིང་དཀའ་བཞོན་ནས་དེ་  
བསྐྱེད་ནས། རྟོན་དེ་གྱིས་ཞེས་དེ་འགོག་ཐབས་གྱིས་འགོག་དེ་ནི་དེ་བྱས་མ་བྱས་བྱུང་  
ཅི་ཞེས། ཁྱོད་པའི་ཆོག་གིས་དེ་འགོག་ཁྱོད་པས་འགོག་སྤྱིང་རྒྱུ་བཅས་ནས་བྱ་འོས་མ་བྱས་  
པར། ལྷ་དབང་སྐབས་སྟོན་དེ་འདྲ་སྤྱིང་རྒྱུ་འགོག་འཁྱོད་པ་གཙོ་བོར་བཏོན་ནས་དོན་  
འགའ་ཞིག་ལྷུང་པ་འགོག་པ་འཁྱོད་པས་འགོག་པར་བརྟེན། དེ་འཕྲུག་གང་ལ་ཅི་ཡིན་  
བྱུང་པར་འདིས། དེ་མིན་དེས་ཞེས་སྟོན་པ་ཐེ་ཆོས་འགོག་དེ་དོན་བྱུང་ཆོས་ཐུན་མོང་  
ཡོད་སྟུང་ནས། གཙོ་བོར་དཔེ་འགོག་དེ་འདྲ་སྟུང་པས་འགོག་དཀའ་བྱ་བྱ་དོན་ལ་ལྷན་  
མིན་བསྟན་པ་གང་། མཚུངས་པ་གཞན་ལྷན་དེས་འགོག་དོན་གཞན་འགོག་དེ་ཡི་ལུ་  
བྱུང་སྟོན་སྤྱད་བྱུང་འཕགས་རྒྱས། དེ་ལ་རྟོན་པ་མིན་ཞེས་རྒྱ་ཡིས་འགོག་སྤྱི་ཞིབ་རིགས་  
པས་མ་བཤད་པ། གཞན་ཡང་བརྟགས་ནས་མཁས་པས་སྟུང་དཔག་དཀའ་འགོག་པའི་  
རྒྱན་དག་ཀྱང་། འབྲུལ་བ་སྤངས་ནས་གསུང་བཞིན་བཤད། འགོག་རྒྱན་གྱི་རབ་ཏུ་བྱེད་  
པ་སྟེ་བདུན་པའོ། །

### ༡ རྟོན་གཞན་བཞོན་པའི་རྒྱན་

ངག་གི་མཆོག་སྤྱི་ཀུན་གྱི་དབང་མོ་ལ། བདུན་ནས་རྒྱན་མཆོག་དོན་གཞན་བཞོན་  
པ་དབྱེ། གང་ཞིག་དོན་དེ་བསྐྱེད་བྱུང་སྟོན་བཞོན་ནས། སྐྱབ་བྱེད་གཞན་རྒྱུ་བཞོན་དེ་  
དོན་གཞན་བཞོན། སྟོན་ཏུ་དོན་ཆོས་བསྐྱེད་བྱུང་བཞོན་རྒྱུ་དེར། ཀུན་བྱུང་སྐྱབ་བྱེད་  
བཞོན་པ་ཀུན་བྱུང་དོན། འདི་ལ་གཞན་བཤད་མཐོང་མོད་ཚུལ་འདི་ལེགས། ཡོངས་  
གྲགས་འཕྱར་འདིའི་སྤྱི་བྱེད་ཐོག་བཞེད། བྱུང་ཅན་བསྐྱེད་བྱུང་སྟོན་ཏུ་བཞོན་རྒྱུ་  
གཞན། སྐྱབ་བྱེད་ཅན་ཅན་བཞོན་བྱུང་ལ་གནས་དོན། བསྐྱེད་བྱུང་དོན་སྐྱབ་བྱེད་  
སྤྱི་གཅིག་དོན། གཉིས་སོགས་འཕྱག་བཞོན་སྟུང་པའི་དོན་གཞན་བཞོན། སྟོན་ལྷན་  
དཔལ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱུང་བྱེད་ཀྱང་། སྟོན་ལྷན་དཔལ་བསྐྱེད་བཞོན་དེ་འགལ་དོན་

གཞན། འདྲི་དེས་མི་འོས་བསྐྱབ་བྱ་སྐྱབ་བྱེད་གཞན། མི་འོས་ཇེས་བཀོད་མི་འོས་དོན་གཞན་བཀོད། འོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བཀོད་ཇེས་གཞན་འོས་པའི། སྐྱབ་བྱེད་མཚུངས་པ་བཀོད་དེ་འོས་དོན་གཞན། གཉིས་ཀྱིས་འོས་དང་མི་འོས་གཉིས་བསྐྱབ་བྱར། བཀོད་ཇེས་རིམ་བཞིན་སྐྱབ་བྱེད་དཔལ་དང་སྒྲོན། ལུན་བཀོད་འོས་དང་མི་འོས་དོན་གཞན་བཀོད། གཉིས་ཀྱིས་མི་འོས་འོས་པ་གཉིས་བསྐྱབ་བྱ། སྐྱབ་བྱེད་རིམ་བཀོད་མི་འོས་འོས་དོན་གཞན། འདྲི་གཞན་བཀོད་པ་གསལ་བྱེད་ག ཁྱུང་ཁྱུང་མཚུངས་བལ་ནམ་དབྱེ་བྱས། འདྲི་གཞན་བཀོད་པའི་རྒྱ་ཁྱི་རབ་ཁྱེད་པ་སྟེ་བརྒྱད་པའོ། །

### ༡ རྫོག་པ་ཅན་གྱི་རྒྱ་ཁྱི།

ཨེ་མ་དབྱངས་གྱི་དགྱིལ་འཁོར་དུ། ཤེས་བྱའི་རི་བོར་མཚན་མ་ཅན། འག་གི་ལྷ་མོ་ལ་བཏུད་ནས། རྫོག་ཅན་རྒྱ་ལང་དབྱེ་བར་བྱ། སྒྲུའམ་ཤུགས་དང་སྐབས་སྐབས་ཅི་རིགས་ཀྱིས། འདི་དོན་མཚུངས་པར་འཇལ་ཀྱང་ཁྱུང་ཅིག་གིས། མི་མཚུངས་འབྱེད་བྱེད་སྒྲུ་ལུན་ལྷོག་ཅན་རྒྱ། ཁྱེད་མའི་ཆོས་མཚུངས་བསྐྱར་ཀྱང་ཁྱུང་ཅིག་གིས། དཔེ་ལས་དོན་འབྱེད་གཅིག་གི་རྫོག་པ་ཅན། མཚུངས་པར་བསྐྱར་ཀྱང་དཔེ་དོན་གཉིས་ཀ་ཡི། འབྱེད་བྱེད་ཐ་དང་གཉིས་བསྐྱར་གཉིས་ཀའི་རྫོག་ འདི་དང་དཔེ་ཅན་གཉིས་ཀར་སྒྲུ་སྐྱར་བའི། མཚུངས་པའི་སྒྲུ་ལུན་འབྱེད་བྱེད་སྐྱར་ཅན་རྫོག་ འདི་ལ་གཉིས་ལས་མི་ཁྱུང་སྒྲུ་སྐྱར་དགོས། ཁྱེད་མས་མཚུངས་ཀྱང་འགོག་བྱེད་ཁྱུང་ཅིག་གིས། མཚུངས་པ་འགོག་དེ་འགོག་ཅན་རྫོག་པ་ཅན། ཆོས་འགའ་མཚུངས་ཀྱང་རྟགས་སུ་དོན་ཁྱུང་ཆོས། བཀོད་པས་འབྱེད་གང་གཏན་ཆོག་ཅན་ཅན་རྫོག་པ། འདི་དང་དོན་ལ་སྒྲུ་དག་ཐུན་མོང་དུ། འཇུག་པ་མཚུངས་ཀྱང་ཁྱུང་པར་ཆོས་གཞན་གྱིས། འབྱེད་ཕྱིར་འདི་ལ་མཚུངས་པའི་རྫོག་ཅན་འདོད། སྒྲུ་ཡིས་མ་ཡིན་ཤུགས་ལ་མཚུངས་རྟོགས་གང་། རྟོགས་མཚུངས་རྫོག་ཅན་འདོད་དེ་དབྱེ་ན་གཉིས། འདི་དོན་ཁྱུང་པར་རྟོག་གྱི་སྒྲུ་འབྱེད་པའི། སྒྲུ་ལུན་ཤུགས་མཚུངས་རྟོགས་དེ་རྟོག་ཅན་རྫོག་ འདྲི་གྱི་ལྷག་ཁྱུང་བསྐྱར་པའི་འབྱེད་བྱེད་

སྒྲིབ་པ། མཚུངས་པར་བྱགས་རྟོགས་དཔེ་ལས་དོན་ལྷན་ཕྱོགས། མཚུངས་པའི་ཆོས་ཀྱིས་  
 འབྲེད་བྱེད་སྒྲིབ་ཕན་གང་། འབྲེད་བྱེད་མཚུངས་པའི་ཕྱོགས་ཅན་འདྲི་དེ་གཉིས། མཚུངས་  
 ཆོས་དངོས་བསྟན་འབྲེད་བྱེད་མཚུངས་པ་ཡང་། ཟིན་གང་ཆོས་དང་འབྲེད་བྱེད་སྒྲིབ་  
 ཟིན་ཕྱོགས། མཚུངས་ཆོས་མ་ཟིན་དཔེ་དོན་འབྲེད་བྱེད་ཟིན། ཆོས་མ་ཟིན་དང་འབྲེད་  
 བྱེད་སྒྲིབ་ཟིན་ཕྱོགས། ཆོས་དེར་རིགས་སུ་མཐུན་ཀྱང་དོན་གྱི་ཁྱད། འབྲེད་བྱེད་དཔེ་ཡིས་  
 མིན་གང་རིགས་མཐུན་ཕྱོགས། འདྲིར་ནི་མཚུངས་ཀྱང་འབྲེད་བྱེད་སྒྲིབ་ཡོད་པས། དཔེ་  
 རྒྱན་སྒྲིབ་ཀྱིས་རིག་མིན་དེ་བས་ན། ཀྱེ་ཡེ་སྒྲིབ་འཕྲུལ་མ་མཛད་བྱ་གཤོང་བ། ཕྱོགས་ཅན་  
 རྒྱན་གྱི་ནུམ་དབྱེ་མཚར་ལྷན་བཞིན། གྲུ་མའི་གསུང་གི་མེ་ལོང་ལ་གཤམ་གང་། རྒྱུ་  
 དཔྱད་དར་གྱིས་ཕྱི་བདར་ལེགས་བྱས་ནས། བསྟན་ཆེ་སྤྱིད་གསུམ་ཁེངས་པ་འཕྲོག་སྟུང་  
 བྱེད། ཁྱོད་གསུང་རིན་ཆེན་ལྷ་ལྷའི་སུན་ཆོགས་གཟི། བསྟན་པ་བརྒྱུད་དར་གྱི་ལྷ་བ་ལྷ་བ་  
 གཡོ་བ་གང་། མང་ཚོས་གནག་སྟུང་རལ་པས་བརྒྱན་བྱས་ཆོ། གཞན་སེམས་དུག་ཞི་  
 ལུགས་འདྲི་གྲགས་སྟན་འབར། ཕྱོགས་པ་ཅན་གྱི་རབ་དུ་བྱེད་པ་སྟེ་དགུ་པའོ། །

### ༡ སྤྱིད་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་པ།

མཚུངས་བྲལ་མཐུལ་གྱི་དུང་ལས་ཆངས་པའི་དབྱངས། བརྒྱན་ལྷན་འགྲུགས་  
 མཁས་ཡེ་ཤེས་དབང་མོ་གྱེ། མགིན་པའི་འོ་མཚོར་རོལ་པར་རྟག་མཛོད་དང་། སྤྱིད་  
 ཅན་བསྟན་བརྒྱུད་སྤུལ་བྱུང་གསལ་བར་བྱ། གྲགས་པའི་རྒྱ་བརྒྱུག་རྒྱ་གཞན་ཅུང་ཟད་  
 དམ། གྲགས་དང་གྲགས་མིན་ལ་སྟོན་མིན་གང་དུ། རང་གི་དོ་ཤོ་སྟོན་གང་སྤྱིད་པ་  
 ཅན། གྲགས་རྒྱ་འགའ་བརྒྱུག་ཕྱི་རྒྱ་ཅུང་ཟད་སྟོན། རང་གི་སྐབས་སྟོན་གྲགས་བརྒྱུག་  
 ཕྱི་སྤྱིད་ཅན། ཡོངས་གྲགས་འགའ་བརྒྱུག་ནང་རྒྱ་ཅུང་ཟད་སྟོན། གང་སྟོན་ཡོངས་  
 གྲགས་རྒྱ་བརྒྱུག་ནང་སྤྱིད་ཅན། གྲགས་ཆེན་གྲགས་ཅུང་རྒྱ་གཉིས་བརྒྱུག་པའི་སྟོན། དེ་  
 སྟོན་གྲགས་དང་མ་གྲགས་བརྒྱུག་སྤྱིད་ཅན། རྟོག་བདགས་རྒྱ་ཤིང་རི་བཞིན་སྤངས་བྱས་  
 ནས། མཁས་པའི་གཞུང་བཞིན་སྤྱིད་རྒྱན་ལེགས་པར་བཤད། །

# ༡° བསྐྱུས་བཞེད་ཀྱི་ཀློང་།

བཞེད་འདོད་དཔེ་ཅན་གང་ལ་བསམ་བྱས་ནས། མཚུངས་པའི་དཔེ་དག་རྣམས་  
བཞེད་པའི་སྒོས། འདེ་ཅན་བསྐྱུས་བཞེད་ཚུལ་གྱིས་བཞེད་པ་གང་། འདི་འབྲེ་བསྐྱུས་  
བཞེད་ཅེས་བྱའི་ཀློང་རྒྱ་འདོད། འདེ་ཅན་ལ་བསམས་དཔེ་ལ་སྒྲུས་པ་ཡིས། འདོན་  
བསྐྱུས་འདི་འབྲེ་བསྐྱུས་བཞེད་སྒྱུར་བསྐྱུས་མཛད། འདོན་དང་དཔེ་གཞི་ཐ་དང་ཁྱད་  
པར་ཚོས། སྐྱུར་མོང་ཅན་བསམས་དཔེ་ལ་སྒྲུས་པ་གང་། ཁྱད་གཞི་ཐ་དང་ཁྱད་ཚོས་  
མཚུངས་བསྐྱུས་བཞེད། ཁྱད་གཞི་ཐ་དང་ཁྱད་ཚོས་འགའ་སྐྱུར་མོང་། སྐྱུར་མོང་མིན་པ་  
དཔེ་ལ་བཞེད་པའི་སྒོས། འདོན་བསྐྱུས་གཞི་ཐ་དང་ཚོས་མཚུངས་མི་མཚུངས་བསྐྱུས། འདོན་  
ཀྱི་མི་ལྟ་ཚོས་འགའ་ལ་བསམས་ནས། ཁྱད་ཚོས་དེ་བྲལ་དཔེ་སྐྱུར་མི་སྤྱིད་པ། བཞེད་  
ནས་དོན་བསྐྱུས་སྐྱུར་མེད་བསྐྱུས་བཞེད་ཀློང་། བསྐྱུས་བཞེད་ཚུལ་ལ་གཞན་གྱིས་དོན་  
བྲལ་དག སྒྲུས་ནམས་བཏང་སྟོམས་བྱས་ནས་གཞུང་བཞིན་བཤད། །

# ༢° སྤུལ་བྱུང་གི་ཀློང་།

འཇིག་རྟེན་མཚམས་ལས་བཞུལ་བའི་འཛིན་ཆེན་གྱིས། འདོན་གྱི་ཁྱད་པར་སྟོན་པ་སྤུལ་  
བྱུང་ཀློང་། འཛིན་བྱས་འཛིན་བྲལ་འདིར་གཅིག་མ་དམིགས་ཐུར། རང་བཞིན་བཞེད་དང་  
སྤུལ་བྱུང་གཞི་མཐུན་འབྲུལ། འདོན་གྱི་ཁྱད་པར་འགའ་བསྐྱུས་དེ་ཡི་ཁྱད། ལྟག་པའི་  
དཔེ་ལ་མེད་གྱི་འཛིན་བཞེད་པ། གང་ཞིག་ཁྱད་འཕགས་སྤུལ་བྱུང་ཀློང་རྒྱ་འདོད། འདི་  
ཁྱད་སྟོན་སྤྱད་དེ་ལ་ཐེ་ཚོམ་ཞེས། འཛིན་གྱིས་བཞེད་གང་ཐེ་ཚོམ་སྤུལ་བྱུང་འདོད། འཛིན་  
གྱིས་ངེས་པ་རྟེན་དཀའ་ལྷར་སྒྲུས་ནས། རིག་པས་ངེས་ཞེས་འཛིན་བྱས་ངེས་པ་སྤུལ། གང་  
ཞིག་གིས་ཀྱང་མི་དཔོགས་མི་གཞུང་། འདིར་ཤོང་མཚར་ཞེས་འཛིན་བྱས་ངོ་མཚར་  
སྤུལ། མཛེས་ཀློང་སྐབས་སུ་ལག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག གང་རྒྱུ་འཇིག་བཞིན་དེར་མི་ཤོང་  
ཞེས་འཛིན། སྐབས་འདིར་ལག་པ་ལྟ་བུ་ཆེ་བྲགས་པ། གང་རྒྱུ་མི་ཤོང་བ་དེ་འདིར་ཆུང་

པ། །མཆར་ཞེས་འུང་བྱས་ཁྱད་ཡོད་འབྲུལ་མི་དགོས། །རྒྱན་འདྲེས་སྟོན་དཔེ་རྒྱན་སོ་  
གཉིས་དང་། །རྒྱར་བའི་སྤུལ་བྱང་རི་བཞིན་རྒྱན་འདྲེས་པ། །བགྲང་ལས་འདས་པ་འབྱང་  
ཕྱིར་སྟོ་གོས་ཀྱིས། །དཔགས་ནས་ལགས་པར་སྒྱར་ཚུལ་མཐའ་ཅི་ཞིག །བཤད་དང་འཆད་  
འབྱར་མི་དམན་དག་ལས་ཀྱང་། །འདི་འདྲ་སྤུལ་བྱང་གསལ་པའི་རོ་ལྡན་པས། །མཚུངས་  
བྲལ་གཅིག་སྤུའི་ལམ་རྩ་བཅུགས་པར་བྱེད། །དེ་ཕྱིར་དེ་ཡང་གསུང་དག་བཞིན་རྩ་  
བྱས། །མིད་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་དང་བསྐྱུས་བརྗོད་སྤུལ་བྱང་གི་རབ་རྩ་བྱེད་པ་སྟེ་བཅུ་བའོ། །

### ༡༩ རབ་རྟོག་གི་རྒྱན།

ལྷ་དང་མི་རྣམས་ཀུན་གྱི་མེས་པོ་ཡིས། །ཆོས་དང་མིད་པའི་རོ་མཆར་ཀུན་  
བསྐྱུས་ནས། །གསུང་གི་དབང་མོར་སྤུལ་དེའི་ཞབས་སྒྲེས་དཔལ། །མཁྱིན་མཆོར་  
བྱིན་ལས་སྐལ་བ་མཆོག་གྲུབ་མཛོད། །སྒྲུབ་དག་མཁན་གྱི་བདོག་པའི་མཆོག་གཅིག་  
བྱ། །རབ་རྟོག་རྒྱན་གྱི་མཆོན་ཉིད་གསལ་བར་བྱ། །སེམས་དང་ལྡན་ནམ་གཅིག་ཤོས་  
ཅི་རིགས་ཀྱི། །རྣམ་པ་གཞན་རྩ་གནས་ལ་སྟོ་བཏགས་ནས། །རྣམ་པ་གཞན་བརྗོད་  
རབ་རྟོག་སྟེ་ལྷན་དག །རབ་རྟོག་རྒྱན་ཏི་དབྱེ་ན་རྣམ་པ་གསུམ། །སེམས་ལྡན་དེ་  
ཡི་ཆོས་གང་གཞན་གནས་པར། །རྣམ་པ་གཞན་རྩ་སྟོ་བཏགས་རབ་རྟོག་གི། །སྟེ་  
ལྡན་དེ་ནི་སེམས་ལྡན་རབ་རྟོག་འདོད། །སེམས་མེད་གང་གི་གནས་ཚུལ་ལ་བཏགས་  
ནས། །རྣམ་པ་གཞན་བརྗོད་རབ་རྟོག་སྟེ་ལྷན་དག །སེམས་མེད་རབ་རྟོག་རྒྱན་རྩ་ཁོ་པོ་  
འདོད། །སེམས་མེད་པ་ལ་སེམས་ལྡན་ཆོས་བཞོད་སྟེ། །འཛིན་ལྡན་རྣམ་པ་གཞན་རྩ་སྟེ་  
བཏགས་དག །རབ་རྟོག་བཞིན་སྟེ་ལྷན་དག་ཏིང་འཛིན་གྱི། །རབ་རྟོག་འདོད་དེ་བཞིན་  
སྒྲས་ཁ་ཅིག་འདིར། །དཔེ་རྩ་འབྲུལ་ན་ལ་འཁམས་ཀུན་བཤད་ཀྱིས། །ཏིང་གི་མཐའ་ཡིན་  
དཔེ་ལ་དེ་ཕན་ཕྱིར། །དོན་དང་དཔེ་གཉིས་སོ་སོར་མེད་པའི་ཕྱིར། །ཆོག་དོན་གང་ལའང་  
འདིར་ནི་འབྲུལ་མི་དགོས། །སྒྲུབ་དང་དོགས་དང་ངེས་དང་འདྲ་མིན་ནམ། །བཞིན་དང་  
ཡང་སོགས་རབ་རྟོག་སྟེ་རྩ་འདོད། །ཁ་ཅིག་དཔེ་སྟེ་པལ་ཆེར་འདོད་ན་ཡང་། །དཔྱད་ན་

ཀུན་རྫོབ་ཚོས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཀྱང་། ལེན་དང་ཉིང་འཛིན་རབ་རྟོག་སྒྲུ་མེད་ཅིང་། འདིར་  
 བྱི་རབ་རྟོག་སྒྲུ་དགོས་གཅེས་པར་བྱངས། རབ་རྟོག་རྒྱན་གྱི་རྒྱ་སྐར་ཕྱིང་། ལེགས་བཤད་  
 བརྒྱད་ཅིའི་འོད་ཅན་དང་། འགྲོགས་པས་ཡིད་ཀྱི་ཀྱ་ལུང་ཁ། ལུབ་བརྟན་རྒྱན་དུ་མཛེས་  
 པར་སྟེ། བེས་རབ་རྟོག་རྒྱན་གྱི་རབ་དུ་བྱེད་པ་སྟེ་བརྟུ་གཅིག་པའོ། །

### ༡༩ རྒྱུའི་རྒྱན།

ཚོགས་གཉིས་ཚུ་གཏེར་ལས་འོངས་པའི། རྒྱལ་ཡུམ་འཆི་མེད་བརྒྱད་ཅི་དེས། རྟིང་  
 བུམ་སྐལ་བཟང་བྱས་པ་ལས། བྱུབ་པའི་རྒྱུ་མང་དབྱངས་སུ་ལེན། བྱིད་པོ་ཤེས་བྱེད་  
 དངོས་བཏགས་རྒྱ་ཅི་རིགས། གཙུ་པོར་རྟོན་གང་རྒྱ་ཡི་རྒྱན་དུ་འདོད། རྒྱ་འབྲས་གཉིས་  
 ཀ་ཆལ་རྟོན་མི་དགོས་ཀྱང་། བརྟན་ན་འབྲལ་བལ་ལེགས་བཤད་དབྱངས་སུ་ལེན། དབྱེ་  
 བ་དངོས་པོ་དངོས་མེད་མཚར་རྒྱ་གསུམ། དང་པོ་ལ་ནི་བྱེད་པོ་ཤེས་བྱེད་གཉིས། བྱིད་  
 ལ་འབྲལ་བྱེད་གཉིས་དང་ལས་རྒྱ་གཉིས། དངོས་པོ་གང་གིས་སྐར་མེད་དགའ་སྦྱིད་  
 དག རྟིང་བྱེད་འབྲལ་པའི་རྒྱ་ཅུ་འདོད་པར་བྱ། དངོས་པོ་གང་གི་ཚོས་གཞན་ཉམས་  
 བྱས་དག རྟོན་གང་ཉམས་བྱས་འབྲལ་པའི་རྒྱ་ཅུ་འདོད། དབྱིད་ཀྱི་ས་པོར་རྒྱར་བྱས་  
 རྟོན་དུས་ཀྱི། བས་སྟེ་ཉུ་བྱུ་འབྲལ་བྱེད་རྒྱ་ཡི་རྒྱན། འཕྱར་བྱ་སྐམ་དཀར་འཕྱར་བྱེད་རྒྱ་  
 ཚོན་གྱིས། འབྲས་བྱ་ཁ་དོག་ནམ་འཕྱར་རྒྱ་དང་འབྲས། ཤོས་བསམ་ལྟ་བུའི་ལས་དེ་བྱ་  
 བའི་རྒྱ། བཀའ་སྐུར་གཞན་གྱིས་བྱས་སོགས་བྱ་བའི་འབྲས། རྩོ་རྩེ་ལྟ་བུའི་དཀར་གནས་  
 འདི་སྐོར་ལ། འབྲལ་བ་མཁན་ནམས་མི་སྤྱི་བརྒྱལ་ཞུགས་དང་། འགའ་ཞིག་སྒྲུ་ཡང་  
 བྱེ་མའི་ཁང་བྱ་ཅིག འཕྱར་བྱ་གང་ལ་འཕྱར་བྱེད་རྒྱ་དག་གིས། བརྒྱར་བར་རྟོན་པ་ནམ་  
 འཕྱར་རྒྱ་ཡི་རྒྱན། ཤོབ་བྱ་གང་ཞིག་ཤོབ་བྱེད་བྱ་བ་དེས། ཤོབ་པར་རྟོན་པ་ཤོབ་བྱའི་རྒྱ་  
 ཡི་རྒྱན། ཤེས་བྱེད་རྒྱ་ལ་ཕྱི་ནང་ཤེས་བྱེད་གཉིས། གང་ཞིག་བརྗོད་པས་ཕྱི་ཡི་དུས་ལ་  
 སོགས། གང་ཡིན་ཤེས་འཕྱར་ཕྱི་ཡི་ཤེས་བྱེད་རྒྱ། རྒྱད་པར་གང་ཞིག་བརྗོད་པས་སྦྱིས་  
 བྱ་དེའི། བར་གི་རྒྱད་རྟོགས་ནང་གི་ཤེས་བྱེད་རྒྱ། དགག་པའི་ཚོག་དག་བརྗོད་པའི་རྒྱད་



པར་དེས། །གང་ཞིག་གཞན་ཐོབ་སྟོན་པ་དངོས་མེད་རྒྱ། །མེད་རྒྱས་འབྲས་བྱ་ཡོད་མེད་  
 རྐྱེད་པ་ལ། །སྒྲུབ་མེད་པའི་བྱང་པར་དག་བརྗོད་ནས། །གདུང་སོགས་སྐབས་སྟོན་སྒྲུབ་  
 བས་མེད་བྱེད་རྒྱ། །དངོས་སོ་འགའ་ཞིག་ཞིག་པས་བྱང་པར་གྱིས། །འཛོལ་སྟོན་ཞིག་ནས་  
 མེད་པའི་བྱེད་རྒྱའི་རྒྱ། །གང་གི་བྱང་པར་གང་ལ་མེད་པ་ཡིས། །གཞན་འཛོལ་བརྗོད་  
 པ་མན་རྒྱུན་མེད་པའི་རྒྱ། །དངོས་སོ་གང་དག་སྤངས་པས་གཞན་འཛོལ་པ། །བརྗོད་  
 གང་སྤངས་ནས་མེད་པའི་བྱེད་རྒྱའི་རྒྱ། །རྒྱ་ལ་དགག་ཆོག་བརྟེན་ལྡན་མཐའ་བཟུང་  
 དེས། །འབྲས་བྱ་མ་འོངས་མེད་པ་ཞིག་རྐྱེད་པ། །བརྗོད་གང་རྒྱ་མེད་པས་ནི་འབྲས་མེད་  
 བརྐྱེད། །རིག་སོགས་དངོས་སོ་མ་གྲོགས་སོགས་དངོས་མེད། །དོན་ཡིན་གང་གིས་སྤར་  
 མེད་ལ་སོགས་པའི། །རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་ཡོད་དངོས་སོ་ཡིན་རྒྱ། །རྒྱ་འབྲས་ལྡན་ཅིག་རྐྱེས་  
 ལ་སོགས་པ་བྱ། །བརྗོད་པས་ཡ་མཆོན་སྟོན་གང་མཆོར་པའི་རྒྱ། །དབྱེ་ན་གངས་མེད་  
 དངོས་བསྟན་རིང་འབྲས་དང་། །རྒྱ་འབྲས་ལྡན་ཅིག་རྐྱེས་དང་དེ་རྗེས་རྐྱེས། །རིགས་  
 པ་མིན་པས་བརྐྱེད་དང་རིགས་པས་བརྐྱེད། །གང་གིས་གང་ལ་འཕངས་པས་དེ་ལས་  
 གཞན། །རིང་ན་གནས་ཀྱང་བཅོམ་སོགས་སྟོན་པའི་དག །རྒྱ་རིང་གིས་ནི་འབྲས་རིང་  
 རྐྱེད་པར་བཤད། །རྒྱ་དེ་དག་དང་དེ་རྐྱེས་ལྡན་ཅིག་སོགས། །སྟོན་གང་རྒྱ་འབྲས་ལྡན་ཅིག་  
 མཆོར་རྒྱའི་རྒྱ། །འབྲས་བྱ་སྤར་རྐྱེས་བསྟན་ནས་དེ་རྗེས་ལ། །འཕེལ་རྒྱ་རྐྱེས་པར་སྟོན་  
 པའི་དག་གང་ཞིག །འབྲས་བྱ་སྤར་རྐྱེས་དེ་མ་ཐག་རྒྱར་རྐྱེས། །སྤང་བས་སྟོན་བྱར་ལྟན་  
 པ་བརྐྱེད་ལྟ་བུའི། །རིགས་མིན་རྒྱ་འབྲས་སྟོན་གང་རིགས་མིན་རྒྱ། །ཁླ་བས་པད་ཟུམ་ལྟ་  
 བྱ་རྐྱེད་འོས་པའི། །རྒྱ་འབྲས་སྟོན་གང་རིགས་རྐྱེད་མཆོར་རྒྱའི་རྒྱ། །རྒྱ་རྒྱན་རྩལ་ཤན་  
 གངས་ལྡན་ཁྲོས་དབྱེད་ནས། །སྒྲུབ་སྤྱོད་ལྟར་ཡོད་འཛོམས་གང་བསྐྱར་ན། །ཤེས་ལྡན་  
 གཟིགས་མོར་ཆེ་མོད་གིས་བཟུས་ཅམ། །སྤར་ལེན་ནམས་ལ་སྟོན་དག་དྲི་མི་ཤོ། །འཕགས་  
 ལུལ་དཀྲིས་བརྒྱལ་ཞུགས་གཞན། །བཏང་སྟེ་དབྱངས་ཅན་མགིན་པའི་མཆོར། །བརྒྱང་  
 བཞིན་རུར་སྒྲིག་གར་མཛད་པས། །འཕགས་བཤད་དཀྱིལ་འཁོར་ཡོངས་ལྟ་རྟོགས། །ཞེས་  
 རྒྱ་རྒྱན་གྱི་རབ་རུ་བྱེད་པ་སྟེ་བརྟུག་གཉིས་པའོ། །

### ༡༥ ས་མོའི་རྒྱལ།

ཆོས་དང་ཆོས་ཉིད་དབྱེར་མེད་པའི། །ཡེ་ཤེས་སྒྲུ་མའི་འཛོ་སྒྲིག་གིས། །ཚོངས་པའི་  
ཡམས་ནད་ཀྱན་སེལ་བའི། །གསུང་གི་དབང་མོ་དེ་ལ་འདུད། །སྒྲན་ངག་མངོས་པའི་རྒྱལ་  
ཀྱི་མཆོག །སྤ་མོ་ཆ་དང་རིམ་པའི་རྒྱལ། །འབྲུལ་བུལ་ལམ་རྩ་དམ་པ་བཞིན། །བདེ་སྒྲག་  
འཇུག་འདི་དང་རྩ་ལོངས། །ཁྱི་ནང་ནམ་འགྱུར་བརྟ་སོགས་ཀྱིས། །ངག་ལ་མ་སྟོས་སྐབས་  
ཀྱི་དོན། །སྟོན་པའི་རོ་ལྷན་སྤ་མོར་བཤད། །དེ་ལ་ཟུར་དང་ནམ་པའི་གཉིས། །གང་ཞིག་  
གང་ལ་ཆགས་པ་ལྟ་བུ་སོགས། །མཐོང་ཆོ་སྒྲུ་སྤངས་པ་སྒྲུ་ཟུམ་སོགས་བརྟས། །གང་གི་  
སྐབས་སྤ་རེ་བ་སྟོང་བར་སྟོན། །དེ་འདྲ་ཟུར་ཀྱི་སྤ་མོར་བདག་ཅག་འདོད། །གང་གི་བསམ་  
པ་གང་ལ་མ་བརྟོད་ཀྱང་། །འཇུག་སོགས་ནམ་འགྱུར་ཞིག་གིས་དེ་སྟོན་པ། །འདི་འདྲ་  
ནམ་པའི་སྤ་མོ་ཡིན་པར་འདོད། །བསྐྱུས་བརྟོད་དོན་ལ་བསམས་ནས་དེ་འདྲ་བའི། །དཔེ་  
ཉིད་བརྟོད་དགོས་འདིར་ནི་ཆོག་མེད་པར། །བརྟ་ལམ་མདངས་ཙམ་ཞིག་གིས་སྟོན་པ་  
ཁྱད། །

### ༡༦ ཆའི་རྒྱལ།

རང་བཞིན་གསལ་བ་སྤ་དགོས་བསྐྱབ་བྱའི་དོན། །སྐྱབ་བྱེད་ཚོལ་ལམ་ཆ་ཡིས་ཁ་  
བསྐྱར་ནས། །སྐྱབ་པའི་ངག་ནི་ཆ་ཡི་རྒྱལ་ཡིན་གཉིས། །འོས་པའི་དངོས་པོ་གསལ་བའི་  
བསྐྱབ་བྱའི་དོན། །འོས་པའི་སྐྱབ་བྱེད་དེ་མཐུན་ཚོལ་སྒྲས་ངག །ཚོལ་གྱིས་སྐྱབ་པ་འོས་  
པའི་ཆ་ཡི་རྒྱལ། །མི་འོས་དངོས་པོ་གསལ་བའི་བསྐྱབ་བྱའི་དོན། །ཚོལ་གྱིས་སྐྱབ་བྱེད་  
གཞན་གྱིས་སྐྱབ་སྒྲས་ངག །ཚོལ་གྱིས་སྐྱབ་པ་མི་འོས་ཆ་ཡི་རྒྱལ། །བསྐྱབ་བྱའི་སྟོན་སོགས་  
སྐྱབ་བྱེད་བརྟོད་སོགས་ཀྱིས། །ཚོལ་གྱིས་སྐྱབ་པ་སྤང་པའི་ཚོལ་གྱི་ཆ། །སྐྱབ་བྱེད་ཚོལ་སྤང་  
ཆོག་གི་ཤུགས་བསྐྱར་རྩ། །འཇམ་སོགས་ཡོན་ཏན་སྟོན་པ་བརྟོད་པའི་ཆ། །

### ༡༥ རིམ་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན།

དངོས་པོ་འགའ་ཞིག་སྟོན་ལ་བསྟན་པ་རྒྱལ་ས། །གངས་དང་རིམ་པ་མ་ནོར་རྗེས་སྟོན་  
པ། །གངས་བཞིན་ཅན་ནམ་རིམ་པ་ཅན་དུ་འདོད། །རིམ་བཞིན་འཇལ་ཕྱིར་དཔེ་སྟགས་  
ལ་འབྲུལ་ན། །དཔེ་དང་རྒྱན་གཞན་མཆོན་ཉིད་ཆང་ན་ཡང་། །འདིར་ནི་དོན་རྒྱལ་ས་  
སྟོན་དུ་རིམ་བཞེད་པ། །ཕྱི་ནས་རིམ་བཞིན་དཔེས་ཀྱང་འཇལ་བ་ཉིད། །གཙུག་པོར་ལེན་  
ཕྱིར་འདྲེས་ཀྱང་སྟོན་མེད་ལ། །གཙུག་པོར་སྟོན་ནས་རིམ་པ་ཅན་དུ་འཇོག །མཚུངས་མེད་སྟ་  
དང་ཆ་རིམ་རྒྱན་གྱི་འཛིན་བྱའི་གསེར། །འབྲུལ་བ་བྱེད་པ་བཞིན་པའི་གཟི་ལོད་འབར་བ་  
ཡིས། །ཉི་མས་གཟི་བརྒྱུད་འཕྲོག་པར་དོགས་ནས་བྲོས་པ་ལ། །ཁྲི་བ་སྐར་བཅས་འདུས་  
ནས་སྟོན་ལ་བྲེལ་བ་བཞིན། །ཞེས་སྟ་མོ་དང་ཆ་དང་རིམ་པ་ཅན་གྱི་རབ་དུ་བྱེད་པ་སྟེ་  
བརྟུ་གསུམ་པའོ། །

### ༡༦ དགའ་བའི་རྒྱན།

རྒྱལ་བ་ཀྱན་གྱི་ཡོན་ཏན་གཟུགས་ཅན་བཞིན། །མངོས་ཕྱག་ལྟ་མོར་ངེས་བསྟན་  
གསུང་དབང་མས། །མགིན་པ་ལྟ་བུ་བྱའི་འདུན་སར་བྱས་པ་ལས། །ཁྲེགས་བཤད་གན་  
མཛོད་ངོ་མཆར་འགོག་མེད་སྟོན། །དགའ་དང་ཉམས་ལྡན་གཟི་བརྒྱུད་ཅན། །མཁས་པ་  
ཡོངས་ཀྱིས་འཛིན་མ་བཞིན། །བསྟེན་འོས་རྒྱན་དེ་རྒྱུགས་ལྡན་དུ། །འགོད་མཁས་ང་ལས་  
ཅུ་འཕེལ། །ཁྱད་འཕགས་ཉམས་ལྡན་དགའ་བ་བརྒྱུད་པའི་ངག །དགའ་བའི་རྒྱན་ཏེ་  
དེ་ལ་རྒྱལ་པ་གཉིས། །དགའ་བའི་ཡུལ་ཐོབ་པ་ལས་དངོས་སུ་ནི། །ཁྱད་འཕགས་དགའ་  
བ་བརྒྱུད་པ་དངོས་ཐོབ་དགའ། །དགའ་ཡུལ་གཟུགས་བརྟན་ཅན་ལའང་ལྟག་དགའི་  
ངག །གཟུགས་བརྟན་དགའ་བའི་རྒྱན་ཞེས་བྱ་བར་འདོད། །

# ༡༥ ཉམས་ལྡན་གྱི་རྒྱན།

སྒྲིག་སྟགས་བྱང་འཕགས་ཡིད་འོང་ཉམས་ལྡན་དག ཉམས་ལྡན་རྒྱན་ཏེ་དེ་  
ལ་རྣམ་པ་བརྒྱད། །འབྱོར་མཁས་མཛོས་སྤྱག་སྒྱུ་ཆལ་ལ་སྟགས་ཀྱིས། །དྲིགས་པའི་བྱི་  
རོལ་སྒྲིག་པ་དགའ་བའི་སྒྲིག །ནང་དུ་ཁྲིས་པའི་ཉམས་ཀྱིས་བྱི་རོལ་དུ། །དྲག་ཤུལ་ཆེ་  
བར་སྟོན་གང་དྲག་ཤུལ་ཉམས། །ནང་དུ་དཔའ་བའི་སྟོ་ཉམས་ཆེན་པོ་ཡིས། །ཆེན་  
པོའི་ལམ་ཐོབ་སྟོན་གང་དཔའ་བའི་ཉམས། །སྤྱག་བསྐལ་རྒྱ་དང་སྤྱག་བསྐལ་ལ་སྟོང་  
སྟགས། །སྟིང་རྩེ་དག་དུ་སྟིང་བ་སྟིང་རྩེའི་ཉམས། །མི་གཙང་བ་སྟགས་སྟོན་གང་མི་སྤྱག་  
ཉམས། །ནང་ན་དགོད་པའི་ཉམས་ཀྱིས་ཁྲད་ཆུང་ལ། །སྟོ་ཤིང་ཅན་འབོད་ལྟ་དུ་བཞད་  
གང་ཉམས། །བྱི་ནང་འབྱོར་སྟགས་སྟོན་མེད་ལྟ་དུ་ཡིས། །ལེགས་པར་ངོ་མཆར་མཛད་དུ་  
བྱུང་བའི་ཉམས། །འཛིགས་ཤིང་སྤྱག་པའི་རྒྱ་ནི་ཆེན་པོ་ལ། །འཛིགས་པ་ཆེར་སྐྱེས་སྟོན་པ་  
འཛིགས་དུང་ཉམས། །ཁམས་དང་པོར་གྲོང་མིན་བརྟོད་བྱའི་ཉམས། །འདིར་ནི་སྒྲིག་སྟགས་  
བརྒྱད་ལ་དབང་བྱས་ཤིང་། །ཆོག་ཀྱང་ཉམས་ལྡན་རོ་ཡིས་གང་བ་བྱས། །

# ༡༦ གཟི་བཞིན་ཅན་གྱི་རྒྱན།

ནང་གི་ང་རྒྱལ་གཟི་བཞིན་ཆེན་པོ་ཡིས། །ང་རྒྱལ་ཆོག་སྤྱས་གཟི་བཞིན་ཅན་གྱི་  
རྒྱན། །ཆོས་གྱི་ང་རྒྱལ་ཆོག་སྤྱས་ཆོས་གྱི་དང་། །འཛིག་རྟེན་དཔའ་ཆལ་ང་རྒྱལ་ཆོག་སྤྱས་  
པ། །འཛིག་རྟེན་གཟི་བཞིན་ཅན་སྟགས་འདོད་པར་བྱ། །བསྟན་བཅོས་འདི་ལ་རྒྱས་འབྲེལ་  
མཛད་རྣམས་ཀྱང་། །པལ་ཆེར་གྱིས་བཤུས་ཆོག་ཟིན་པར་བཏབ་ལས། །བརྟོད་དོན་བྱུང་  
ནས་འཆད་པོ་གངས་ཅན་འདིར། །སྟོན་ཆད་མ་བྱུང་བྱེད་པོས་བཀག་པར་ངེས། །ལུལ་  
བྱང་ཆོག་དོན་སྒྲིག་ལྡན་སྟའི་ལྟ་མོ། །མཆོ་ལས་མ་བྱུང་མས་པོའི་ཞལ་ལས་མིན། །འཛིག་  
རྟེན་དབང་སྤྱག་ཆེམས་ལས་མ་བྱུང་གང་། །འཇམ་དབྱངས་བཞད་པའི་མགྲིན་མཆོ་ལས་  
འོངས་སྐད། །ཅེས་དགའ་དང་ཉམས་ལྡན་གཟི་བཞིན་ཅན་གྱི་རབ་དུ་བྱེད་པ་སྟེ་བརྟུ་བཞི་

བཤོ།

### ༡༠ རྣམ་གྲངས་བཟོད་པའི་རྒྱན།

རྣམ་ཀུན་མཁྱེན་པའི་གཏིང་མེད་མཆོར། །ཐུགས་རྗེས་མཛོས་སྤྱད་སྤྱར་སྤྱལ་  
བའི། །གསུང་གི་དབང་མོས་བདག་མགྱིན་མཆོར། །ལེགས་བཤད་འདབ་བརྒྱ་བཀྲ་བར་  
མཛོད། །རྣམ་གྲངས་བཟོད་དང་ཀུན་པན་རྒྱ་ཆེ་དང་། །བསྟོན་དོར་དང་བཅས་རྣམ་  
གསལ་བྱི་བར་བྱ། །གཞན་འདོད་འབྲུག་པའི་སྤྱད་ཏུ་དེ་མིན་གཞན། །བཟོད་པའི་དག་  
ནི་རྣམ་གྲངས་བཟོད་པར་འདོད། །དེ་ལ་དག་སོགས་གསུམ་མམ་ལུགས་གཉིས་སོ། །དོན་  
བསམ་མ་བཟོད་དཔེ་བཞུག་བཟོད་རྒྱན། །བད་འམ་རྣམ་འབྱུར་ཅམ་གྱིས་ཤུ་མོ་  
བྱས། །བསྐྱབ་བྱ་དེ་མཐུན་སྐྱབ་བྱེད་བཞུག་པའི་ཆ། །འདིར་ནི་དེ་དང་འབྲེལ་མཚུངས་  
མེད་པ་གཞན། །སྐྱབ་བྱེད་ཆོག་གི་རྣམ་གྲངས་ཅམ་སྟོན་བྱིར། །དེ་དག་ཤར་ཅུབ་འདྲེས་  
དོགས་ག་ལ་སེམས། །

### ༡༡ ཀུན་པན་གྱི་རྒྱན།

བྱ་བ་རྩོམ་ལ་སྐལ་བའི་སྟོབས་ལས་ཀྱང་། །འབྲུག་བྱེད་ཐུན་སུམ་ཆོགས་བྱེད་ཀུན་ཏུ་  
པན། །དེ་ལ་ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་ཀུན་པན་གཉིས། །

### ༡༢ རྒྱ་ཆེ་བའི་རྒྱན།

བསམ་འཕྱོར་ཅི་རིགས་ཆེན་པོ་སྤྲེལ་གང་། །རྒྱ་ཆེ་བ་སྟེ་དེ་ལ་རྣམ་པ་གཉིས། །སྤྱིང་  
སྟོབས་སྟོད་དང་བཅེ་སོགས་ཅི་རིགས་པའི། །བསམ་པ་སྤྲེལ་བསམ་པ་རྒྱ་ཆེ་ལོ། །གནས་  
ལུས་ལྡངས་སྟོད་སྤྲེལ་མེད་འཕྱོར་བར་བཤད། །

### ༡༩ བསྟོན་དོར་གྱི་རྒྱན།

གང་ཞིག་དངོས་དེ་མིན་ཞེས་བསྟོན་བྱས་ནས། །དོན་གཞན་རྩལ་ཟད་ཉོན་གང་  
བསྟོན་དོར་ཏེ། །དེ་ལ་ཆོས་ཡུལ་རང་བཞིན་ལ་བསྟོན་གསུམ། །བྱང་ཆོས་དངོས་དེ་མིན་  
ཞེས་གཞན་ཡིན་པར། །ཁས་ལེན་དེ་འདྲ་ཆོས་ལ་བསྟོན་པར་བཤད། །རིག་སོགས་ཡུལ་ལ་  
དེ་མིན་ཞེས་བསྟོན་ནས། །རྣམ་པ་གཞན་ཏུ་སྤྱིང་བ་ཡུལ་ལ་བསྟོན། །རང་བཞིན་བསིལ་  
བ་སོགས་ལ་དེ་མིན་ཞེས། །རང་བཞིན་གཞན་ཏུ་སྤྱིང་བ་རང་བཞིན་ལའོ། །རྣམ་དཔྱད་ཚུ་  
གཏེར་ཆེ་ལས་ཤེས་བྱའི་ཆོགས། །མ་འདྲེས་ཇི་སྟེད་འཆར་བའི་འཇུག་རྒྱུ་ལོ། །འཇམ་  
དབྱངས་གཞོན་རུས་དབྱངས་ཅན་དཔྱེས་པའི་སྤྲད། །སྤྱལ་མོད་མེས་པོས་སྤྱལ་ཞེས་རིག་  
བྱེད་སྤྱིང་། །ཞེས་རྣམ་གངས་བརྗོད་པ་ཀྱན་པན་རྒྱ་ཆེ་བསྟོན་དོར་བཞིའི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ་  
སྟེ་བཙུམ་ལོ། །

### ༢༠ སྤྱར་བའི་རྒྱན།

སྤྱིང་པ་གསུམ་ན་དཔེ་དང་འགྲན་པའི་ཟླ། །ཆིད་མིན་རྣམ་འབྲེན་གསུང་གི་དབང་མོ་  
ཁྱོད། །ཁོ་བོའི་མགྱིན་པར་བཞུགས་ལ་སྟོན་མེད་ཆོག །ལྷ་རྩལ་རྣམ་པར་བཀྲ་བའི་མཛོད་  
ཕྱེ་ཞིག །མཁས་པ་ཀྱན་གྱི་འཇུག་རྒྱུ་ཆོགས་མཛད་ཏུ་བྱུང་། །སྤྱར་བའི་རྒྱན་གྱི་མཆོན་ཉིད་རབ་  
གསལ་བྱ། །ཆོག་གི་གཟུགས་གཅིག་པ་ལས་སྤྱེད་དང་དོན། །གང་རུང་མཚུངས་པའི་པན་  
ཚུན་སྤྱར་བའི་གཞི། །སྤྱར་ཆོས་ཏུ་མའི་དོན་ལྡན་སྤྱར་བར་འདོད། །དེ་ནི་དགུ་སོགས་  
ཏུ་མའི་དབྱེ་བ་ཅན། །གཞི་དང་ཆོས་ལ་ཡུ་ད་ཡ་སོགས་ཆོག །གཙོད་མཆོམས་གཅིག་པ་  
གཟུགས་གཅིག་ཐ་དད་མིན། །ནམ་མཁུ་སོགས་ཆོག་གི་གཟུགས་འདྲ་བ། །གཙོད་མཆོམས་  
དབང་གིས་གཞི་དང་ཆོས་སོ་སོར། །འཇུག་པ་ཐ་དད་ཆོག་འདྲའི་སྤྱར་བའོ། །དཔེ་གཟུགས་  
འགོག་ཐོག་གསལ་བྱེད་དེ་བྱས་ཟིན། །གཞི་དང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱར་ཆོས་ཏུ་མས་གཙོར། །བྱ་བ་  
གཅིག་བྱེད་བྱ་བ་ཐ་དད་མིན། །དོན་དང་དཔེ་ཡི་སྤྱར་ཆོས་ཏུ་མས་ཀྱང་། །བྱ་བ་འགལ་

མིན་བྱ་བ་འགལ་མིན་སྒྱུར། གཞི་དང་ཆོས་ཀྱི་སྒྱུར་བའི་ཆོག་གིས་ནི། རྒྱལ་ཁུལ་ལྟ་བུའི་  
 རྟོན་ལྡན་འགལ་བའི་ལས། ཆོག་དེ་གཉིས་ཀ་སྒྱུར་ཀྱང་ཅིག་ཤོས་གཞན། མིན་ངེས་འདི་  
 ལ་ངེས་འབྱུག་ངེས་ཅན་སྒྱུར། ཀཀ་ཏ་ཏ་ཀ་སོགས་ཆོག་རྟོན་གང་ཅུང་གི། སྒྱུར་ཆོས་གཅིག་  
 ལ་ངེས་བརྟན་སྒྱུར་ཡང་དེ། གཞན་ལའང་སྟོན་པ་ངེས་འགོག་སྒྱུར་བའི་རྒྱུ། རྟོན་གང་  
 སྒྱུར་གཞི་སྒྱུར་ཆོས་སོ་སོ་ནས། འདེམ་ཆུང་གི་ནི་བྱུང་གཞི་བྱུང་ཆོས་དང་། མི་འགལ་  
 སོ་སོར་སྒྱུར་བ་འགལ་མེད་རྒྱུ། རྟོན་གང་སྒྱུར་གཞི་སྒྱུར་ཆོས་སོ་སོ་ནས། འདེམ་ཆུང་  
 གཞི་དང་གཅིག་ཏུ་སྒྱུར་ནས་ཆོས། འགལ་བ་དག་སྟོན་འགལ་བའི་སྒྱུར་བ་ལོ། འདིར་ནི་  
 སྒྱུར་ལྡན་སྟོན་ཅན་ལ་མེད་པས། སྟོན་ཅན་སྒྱུར་བར་ཐལ་ཞེས་འཕེན་པ་འབྲུལ། གང་  
 ལ་སྒྱུངས་ཀྱང་མཁས་པ་ཕལ་ཆེར་གྱི། མགིན་པའི་དགུན་མཁར་སྒྲོགས་མིན་སྒྱུར་རྒྱུ་  
 གྱི། ཀཀ་ཏ་ཏ་ཀ་སོགས་ལ་གཟུར་གནས་རྒྱུས། རྒྱལ་དཔྱད་མདོར་མཐའ་  
 དགའ་བའི་གར་གྱིས་བྲེལ། ཞེས་སྒྱུར་རྒྱུ་གི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ་སྟེ་བརྟན་ཏུག་པ་ལོ། །

### ༡༥ བྱུང་པར་བརྟོག་པའི་རྒྱུ།

ཆོགས་གཉིས་ཆུ་གཏེར་ཆེ་ལས་བྱུང་། བྱུང་ལལ་ཉ་ལྗེ་བོག་ཡངས་ལས། བཟུང་  
 བའི་སྒྲིག་ཆོག་ལུ་ཉི་ཀས། བདག་མགིན་བསྐྱེད་པའི་ཡུལ་མཆོག་མཛོད། བྱུང་པར་  
 བརྟོག་དང་མཆོད་སྦྱོར་གྱི། རྒྱུ་གཉིས་རྣམ་དབྱེ་གསལ་ལྡན་གྱི། ལྷག་པའི་བྱུང་པར་  
 རབ་ཏུ་བརྟན་པའི་ཕྱིར། ཡོན་ཏན་རིགས་དང་བྱ་བ་སོགས་གང་ཏུ། མ་ཆང་ཉིད་ཏུ་  
 བརྟན་པ་བྱུང་པར་བརྟོག། འདི་ནི་ལྷ་སོགས་མང་པོའི་རྣམ་དབྱེ་འདོད། འཇམ་སོགས་  
 ཡོན་ཏན་མ་ཆང་བྱུང་པར་རྒྱུས། འབྲས་ཐོབ་དག་ནི་ཡོན་ཏན་བྱུང་པར་བརྟོག། རིགས་  
 ཀྱི་བྱུང་པར་འགལ་དང་མི་ལྡན་རྒྱུས། འབྲས་བུ་བརྟན་པ་རིགས་ཀྱི་བྱུང་པར་བརྟོག། ཁྲི་  
 སོགས་བྱ་བ་འགལ་ཞིག་མ་བྱས་ཀྱང་། རྒྱ་དེས་འབྲས་ཐོབ་བྱ་བའི་བྱུང་པར་བརྟོག། རྩས་  
 ཀྱི་བྱུང་པར་འགལ་ཞིག་མ་ཆང་ཡང་། རྒྱ་དེས་འབྲས་ཐོབ་རྩས་ཀྱི་བྱུང་པར་བརྟོག། བྱུང་  
 པར་འགལ་ཞིག་མ་ཆང་བྱུང་པར་རྒྱུས། འབྲས་བུ་བརྟོག་པ་རྒྱ་ཡི་བྱུང་པར་བརྟོག། མ་

བཤད་ངོ་བོའི་ཁྱད་པར་བཞིན་སོགས་ཤིང་། རྒྱ་སྐར་གྲངས་ལ་བརྟ་ཡི་འདིར་ཅི་དགོས། །

### ༡༥ མཚུངས་སྒྱུར་གྱི་རྒྱན།

བསྟོན་དམ་སྤྲད་པར་མིང་ངམ་རྣམ་གྲངས་ཀྱིས། མཚུངས་པར་བསྟོན་དམ་སྤྲད་པར་བྱས་པ་གང་། མཚུངས་སྒྱུར་རྒྱན་ཏེ་དེ་ནི་རྣམ་པ་གཉིས། བསྟོན་ཡུལ་ཁྱད་འཕགས་ཡུལ་དུས་མིང་གིས་སམ། རྣམ་གྲངས་མཚུངས་པས་བསྟོན་པ་མཚུངས་སྒྱུར་བསྟོན། སྤྲད་ཡུལ་དམན་པར་མིང་ངམ་རྣམ་གྲངས་ཀྱིས། སྤྲད་པ་དེ་འདྲ་སྤྲད་པའི་མཚུངས་སྒྱུར་རྒྱན། སྤུལ་བྱང་རྒྱན་གྱི་ཀང་འཐུང་ཤིང་བས་སྤ། མཐོ་དམན་སྒྱུན་ཡོན་གཞུགས་སྤང་ཀྱན་འཆར་བའི། ཁྱད་བཞིན་མཚུངས་བཞིན་མེ་ལོང་ཆོལ་ཡངས་གང་། ཁེགས་བྱས་རྣམ་སང་དག་གི་ཆེ་དགའི་ཡུལ། ཁེས་ཁྱད་པར་བཞིན་པ་དང་མཚུངས་སྒྱུར་རྒྱན་གྱི་རབ་དུ་བྱེད་པ་སྟེ་བཅུ་བརྒྱན་པའོ། །

### ༡༦ འགལ་བའི་རྒྱན།

གང་གིས་རིག་ན་དམན་པའི་འགྲོ་རྣམས་ཀྱང་། བདེ་བ་མཆོག་དང་མངོན་མཐོར་འགོད་བྱེད་པའི། ཁྱྱོད་འབས་སྟིང་གི་པརྒྱར་བཀོད་པ་ལས། འག་གི་དབང་ཕྱག་མཆོག་དུ་བདག་གྲུབ་མཛོད། འགལ་རྒྱན་དྲི་ཟའི་རྒྱད་མང་རྒྱང་ལ་སྟོ། འགལ་ཟླ་སྟབ་བྱེད་སྤྲད་དུ་གང་ཞིག་དུ། དངོས་སོ་ཁྱད་པར་ཆོས་སོགས་འགལ་བ་རྣམས། ལྷན་ཅིག་འགྲོགས་པར་རབ་བསྟན་འགལ་བའི་རྒྱན། དེ་ལ་དུག་སོགས་ཡན་ལག་དབྱེ་བ་མང་། ཁ་དང་གཞི་གཉིས་བྱ་བ་མི་མཐུན་པ། གང་དུ་འགྲོག་ལྷན་མ་དང་བྱ་བ་འགལ། གཞི་ནི་གཅིག་གིས་འཕེལ་ཉམས་ལྟ་བུ་གཉིས། བྱ་བྱེད་འགྲོག་ལྷན་གཞི་གཅིག་བྱ་བྱེད་འགལ། ཁྱད་གཞི་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་ཁྱད་པར་ཆོས། སྤྲ་སྤྲམ་དཀར་ནག་ལྟ་བུའི་འགལ་མང་འགྲོག གཞི་གཅིག་ཆོས་མང་འགལ་ལམ་ཡོན་ཏན་འགལ། ཁྱད་གཞི་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་རྣམས་དུ་མ། འགལ་མང་འགྲོག་གང་རབ་བསྟན་



རྒྱུ་འགལ་བྱུན། །མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་རྒྱས་སྤྱུ་འབྲུ་མང་གི། །ཆོག་སྤྱད་འདྲ་ཙམ་  
འདིར་བྱས་འོན་ཀྱང་དེར། །བདག་པོའི་སྤྱོད་འདིར་ནི་གཞིའི་སྤྱེད་རུ། །རྒྱུ་མང་  
སྤྱངས་པ་གཙོར་བྱེད་ཁྱད་པར་གཅེས། །ཁྱད་གཞི་བྱ་བ་མ་བྱས་པར་ཡང་དེར། །བྱ་བའི་  
ལས་ལྡན་བྱ་བ་འགལ་བའི་བྱུན། །འགལ་བའི་དངོས་པོ་ཆོག་ལ་སྤྱར་ལྡན་པ། །དུ་མ་སྤེལ་  
བ་གཙོར་བྱེད་སྤྱར་འགལ་བྱུན། །ཞི་མིག་ལྟ་བུའི་གནད་འདི་དག །མཁྱེན་པར་བྱས་ནས་  
སྒྲིབ་དག་ལས། །ཤེས་ལྡན་གཟིགས་མའི་ཆད་ཀྱི་གངས། །འདྲིན་མའི་རྩལ་ཕན་རྒྱུ་སྤྱུ་  
བསྟེགས། །ཞེས་འགལ་བྱུན་གྱི་རབ་དུ་བྱེད་པ་སྟེ་བཙོ་བཟུད་པའོ། །

### ༡༥ སྐབས་མིན་བསྟོད་པའི་བྱུན།

མཛོས་སྤྱག་ཟླ་ཞལ་འོ་མའི་མཆོ་ལས་བྱུང་། །མཚུ་སྟོས་བིམ་པ་སྤྱན་རས་ལྷན་ལ་  
ལས། །བྱུང་བའི་སྤྱོད་སྟོན་ལྟ་མོའི་མཁྱེན་རབ་ཀྱི། །འཁོར་ལོ་བདག་གི་སྤྱིང་ལ་འཕོ་བར་  
མཛོད། །གང་གི་དྲིན་ལས་སྐབས་མིན་ཐོལ་གྱིས་བསྟོད། །ངེས་བསྟན་ལྡན་ཅིག་བཛོད་  
དང་ཡོངས་བརྒྱུ་ཤིས། །རབ་སྤེལ་དགོངས་ཅན་བྱུན་དང་བཅས་ཏེ་ཡང་། །འབྲུལ་  
བལ་དམ་པའི་དབྱངས་སྤྱུ་ལེན་པར་སྟོ། །སྐབས་སྤྱུ་མིན་པར་འདོད་པས་བསྟོད་པ་  
གང་། །སྐབས་སྤྱུ་མ་བབ་པ་འམ་སྐབས་མིན་བསྟོད། །ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་སྟོན་སྐབས་  
མིན་གཉིས། །

### ༡༦ ཐོལ་བསྟོད་ཀྱི་བྱུན།

གལ་ཏེ་སྤྱད་བཞིན་བྱས་ནས་བསྟོད་པའི་ཕུལ། །སྟོན་ལྟར་སྤྱང་ཡང་ངོ་པོ་ཡོན་  
ཏན་རུ། །ཉེ་བར་ངེས་འཛོལ་ཐོལ་གྱིས་བསྟོད་པ་སྟེ། །གསུམ་སོགས་དབྱེ་བའི་ཡན་ལག་  
རབ་དུ་བྱས། །མཐུ་ཡི་ཁྱད་པར་ཆེ་བ་རབ་བཛོད་ནས། །སྟེམས་སོགས་སྤྱད་ལྟར་བྱེད་  
པ་མཐུའི་ཐོལ་བསྟོད། །སྟེང་སྟོབས་བཙོན་འགྲུས་དཔལ་བས་འཕྱོར་སོགས་དང་། །ཁྱད་  
འཕགས་ཆོས་ཐོབ་མ་བྱིན་གྲངས་ཞེས་སོགས། །སྤྱད་པ་ལྟར་བྱེད་དཔལ་བའི་ཐོལ་གྱིས་

བསྟོན། མཁའ་འབྱུང་གྲགས་སྟགས་ཅི་རིགས་སྟོབས་ཀྱི་ཆས། མཐའ་ཅུ་འཛེགས་ལ་སྟོན་  
ཉར་སྒྲུང་པ་གང་། སྟོབས་ཀྱི་ཕུན་ཚོགས་ཐོལ་གྱིས་བསྟོན་པ་ལོ། །འདིས་མཚན་སྒྱར་ཅན་  
གཟུགས་ཅན་ལ་སྟགས་པའི། ཐོལ་བསྟོན་མཁས་པའི་སྟོས་དབྱེད་གངས་ལས་འདས། །

### ༡༠ རེས་བསྟན་གྱི་ཀླུ།

བསྐྱབ་བྱའི་དོན་ལས་རེས་པ་སྟོན་བྱེད་གཞན། །དེ་ཡིས་དེ་མཚུངས་མཚོག་གམ་  
མཚོག་མིན་ཅུ། །རེས་བསྟན་གསལ་བྱེད་སྒྲུ་ལྟར་རེས་པ་བསྟན། །དབྱེ་བ་མཚོག་དང་  
མཚོག་མིན་རེས་བསྟན་གཉིས། །ཐོག་མར་ཕུན་ཚོགས་རེས་སྟོན་དཔེ་བཏོད་ནས། །ཕུན་  
ཚོགས་གསལ་བྱེད་སྒྲུ་ལྟར་མཚོག་རེས་བསྟན། །ཐོག་མར་མཚོག་མིན་རེས་སྟོན་དཔེ་  
བཏོད་ནས། །རན་པ་གསལ་བྱེད་སྒྲུ་ལྟར་མཚོག་མིན་རེས། །འདིར་ནི་དཔེ་སྟོན་བཏོད་  
དང་བསྐྱབ་བྱ་ཆེས། །དོན་གཞན་དཔེ་བསྟོག་འདིར་ནི་རེས་བསྟན་གྱི། །གསལ་བྱེད་ལྟར་  
སྒྱར་དཔེ་ཅུང་འབྲུལ་བས་དཔེ། །

### ༡༡ ལྟན་ཅིག་བཞེད་པའི་ཀླུ།

གང་དང་གང་གི་ཡོན་ཏན་ལས་སྟགས་ལྟན། །གཅིག་ཏུ་བསྟན་པ་ལྟན་ཅིག་བཞེད་  
དེ་གསུམ། །གང་དང་དེ་ཡི་སྒྲུ་སྟགས་ཡོན་ཏན་རྣམས། །ལྟན་ཅིག་བྱུང་བཞེད་ཡོན་ཏན་  
ལྟན་ཅིག་བཞེད། །གང་དང་དེ་ཡི་བྱ་བ་ལྟན་ཅིག་པ། །ཐ་དད་བྱུང་བཞེད་བྱ་བ་ཐ་དད་  
དོ། །གང་དེ་རྣམས་ཀྱིས་བྱ་བ་གཅིག་བྱེད་པའི། །ལྟན་ཅིག་བཞེད་པ་བྱ་བ་གཅིག་པའི་  
ལྟན། །འདི་སྟོར་འགའ་ཞིག་འབྲུལ་བའི་ཚོང་བོང་འགྲེམ། །

### ༡༢ ཡོངས་བཞེས་གྱི་ཀླུ།

དོན་རྣམས་བསྟོལ་བ་གང་ཡིན་ཡོངས་བཞེས་སོ། །དེ་ལའང་དག་སྟགས་དབྱེ་བ་ཞོ་  
བོ་འདོད། །

### ༡༩ ཤིས་བརྗོད་ཀྱི་རྒྱུ།

མདོན་འདོད་དངོས་པོ་བསྐྱུང་ངམ་བསྐྱུང་པ་ལ། གཤམ་མེད་ལེགས་པར་སྒྲོན་པ་  
 ཤིས་བརྗོད་རྒྱུ། །རྒྱ་ཡིས་དོན་གང་གྲུབ་ཟིན་སྒྲོན་སོགས་མང་། །མཐར་སོགས་རྒྱལ་  
 སོགས་ཤིས་པའི་སྒྲིག་ལྟར་བྱ། །རྗེས་འགྲོ་མེད་སོགས་སྒྲོན་ནས་བཀོད་པ་འགའ། །སྐར་བྱས་  
 དགོངས་ཏེ་དརྟེས་འདིར་མ་བཤད། །

### ༢༠ རབ་སྤེལ་གྱི་རྒྱུ།

ཐ་དད་རྒྱན་གསུམ་པན་ཆད་བསྐྱེས་པ་གང་། །རབ་སྤེལ་རྒྱན་ཏེ་དེ་ལ་རྣམ་པ་  
 གཉིས། །ཡན་ལག་ཡན་ལག་ཅན་སོགས་བརྗོད་འདོད་ཀྱི། །དངོས་པོའི་སྐབས་སྐར་  
 བསྐྱེ་བྱའི་རྒྱན་པན་ཚུན། །སྟོན་པར་རྣམ་བསྐྱེས་གཅིག་ལ་གཅིག་སྟོན་སྤེལ། །བསྐྱེ་བྱའི་  
 རྒྱན་རྣམས་རང་རང་དབང་ཐོབ་བསྐྱེས། །སྟོབས་མཚུངས་རབ་སྤེལ་རྒྱན་དུ་མཁས་པས་  
 བཤད། །ཁ་ཅིག་རང་བཞིན་འཕྲོག་བརྗོད་གཉིས་དགོས་ཞེས། །སྤྱོད་བྱེ་མའི་ཁང་བྱ་ཅིག་  
 ལ་བྲེལ། །སྐར་བཤད་མ་ལུས་དྲང་དྲང་འཕྲོག་བརྗོད་གཉིས། །འཕྲོག་བརྗོད་པལ་ཆེར་  
 ཉམས་དང་འགྱུར་བ་ཡིས། །ཆོག་གི་སྒྱུར་བའི་དཔལ་ནི་རྒྱས་པར་བྱ། །

### ༢༡ དགོངས་པ་ཅན་གྱི་རྒྱུ།

ཁྱད་པར་ཆོས་བཞིའི་བསམ་པ་དབང་བྱས་ནས། །དེ་བཞིན་སྐར་བའི་སྒྲོན་ངག་  
 དགོངས་པ་ཅན། །སོ་ལྷ་བབྱངས་ཕྱིར་བྱར་དུ་འདོད་དགོས་ཀྱང་། །དཔེར་བརྗོད་  
 མེད་ཕྱིར་གཞན་དུ་བཞག་དཀའ་བས། །ཆད་དམ་གཉིས་པ་དཔེ་ཡིན་དཔྱད་དགོས་  
 ཉིད། །མཚམས་སྒྱུར་འདུག་པའི་ཡན་ལག་མཚན་ཉིད་སོགས། །ལུང་གཞན་བརྗོད་  
 པའང་མཁས་པས་རྒྱན་དུ་བཤད། །རྒྱ་ཆེ་མཐའ་ཡས་མཐའ་མའི་རྒྱན་གྱི་ཆད་བྱས་  
 གང་། །དོན་གསལ་ཉུང་དུས་མཚན་ཉིད་གསལ་ལྟར་བྱས་ཟིན་ཏེ། །འོ་སྐར་ལྷང་བཞིན་

བརྗོད་པའི་སྒྲིན་ངག་བྱང་པར་དག །འདི་དག་གོམས་བྱས་ཉིད་ཀྱིས་ནམ་པར་དབྱེ་ཅུས་  
 ཉིད། །རབ་འབྱམས་ཤེས་བྱར་ལྟ་བུའི་སྒྲིན་དཀྱུས་སྲིད་ལས་བཞུལ། །གསུང་རབ་མང་  
 ཏུ་ཐོས་པའི་སྒྲིན་གྱི་སྒོ་རབ་ཡངས། །འཆད་ཚོད་ཚོམ་ལ་ཞལ་སྒྲངས་དྲག་ཏུ་འཕྱར་བའི་  
 རྒྱགས། །རིང་པོར་རྒྱུང་བའི་མཁས་ནམས་ཞལ་སྒྲིན་འདི་ཀོ་ལ། །རྒྱ་མཚོ་ལ་ནི་སྒྲབས་ཐེང་  
 དང་། ཉིན་བྱེད་ལ་ནི་འོད་བཞིན་ཏུ། །མཁས་པའི་མགིན་པ་མངོས་བྱེད་པའི། །དོན་རྒྱན་  
 རིན་ཆེན་ཐེང་སྤེལ་བེན། །ཅིས་དོན་རྒྱན་ལྷག་མ་བདུན་གྱི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ་སྟེ་བརྟུ་དགུ་བའོ། །

## ༡༡། འབྲས་བུ་ནོར་བུའི་ཕྱོད་བ།

ཞང་སྟོན་བསྟན་པ་རྒྱ་མཚོ།

༡༡། །ཁོ་བོ་ཡབ་རྩེ་སྒྲ་མ་དམ་པའི་སྲས། །གཞུང་ལུགས་མང་དུ་སྐོས་པས་བཤད་པ་  
ཆ། །མི་རིགས་སྣ་ཚོགས་འགྲོགས་པས་གོམས་པ་ཆ། །དེ་ཕྱིར་སྟིང་གི་བྱ་ལ་འདི་ལྟར་  
བཤད། །ཀུན་དང་མཐུན་པ་ཅ་བ་ཡིན་མོད་ཀྱང་། །མཐོང་ཆོད་ལད་མོ་བྱས་ན་ཁྲད་མེད་  
ཡིན། །སྐད་རིགས་ཐམས་ཅད་ཤེས་ན་བཟང་མོད་ཀྱང་། །རང་གི་པ་སྐད་བརྗོད་ན་ངོ་ཆོ་  
ཡིན། །ཆ་ལུགས་ཀུན་དང་བསྟན་ན་བཟང་མོད་ཀྱང་། །སྟོན་པའི་བཅས་པར་འགལ་ན་  
སྟིང་བྱལ་ཡིན། །གཞན་དོན་རེམ་པ་ཡ་རབས་ཡིན་མོད་ཀྱང་། །རང་སྟག་རང་གིས་ཉོས་  
ན་སྟག་གྱོང་ཡིན། །གཞན་ལ་བྱད་གསོད་མེད་ན་བཟང་མོད་ཀྱང་། །བཟང་ངན་གང་བྱས་  
བྱད་མེད་སྟེན་པ་ཡིན། །ནོར་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་ན་བཟང་མོད་ཀྱང་། །གཅིག་བཟུང་  
གཉིས་ཤོར་བྱས་ན་སྟོང་ཟད་ཡིན། །སྤྱི་དོན་རལ་ཆོད་མེད་ན་བཟང་མོད་ཀྱང་། །ཏ་ཅང་  
སེམས་ཚུང་བྱས་ན་སྟག་ཤོར་ཡིན། །རང་ལ་བསགས་པའི་ནོར་རྩིས་མང་ན་ཡང་། །མང་  
བོའི་གསེབ་དུ་བསྟན་ན་འགོང་འདྲེ་ཡིན། །ཀུན་ལས་བྱད་འཕགས་ཆོད་མར་འཁྱར་ན་  
ཡང་། །ང་རྒྱལ་ཆེ་ན་རང་གཞན་འཕུང་བྱེད་ཡིན། །རང་ཉིད་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན་  
ན་ཡང་། །བྱད་གསོད་མང་ན་དག་བོའི་གཡབ་མོ་ཡིན། །འོག་མ་བྱམས་པས་བསྐྱངས་ན་  
བཟང་མོད་ཀྱང་། །འཁོར་ངན་བསྐྱངས་ན་ཁ་མཚུའི་སྣ་འདྲེན་ཡིན། །གཞན་གྱི་ཚོགས་  
དཔོན་བཀུར་བར་འོས་མོད་ཀྱང་། །ཆེ་ཆུང་བྱད་མེད་ལུགས་སྟོལ་ཉམས་བྱེད་ཡིན། །རང་  
དང་མཉམ་ལ་བཀུར་སྟེ་བྱེད་དགོས་ཀྱང་། །ཏ་ཅང་མཛོས་མཛོས་མང་ན་སྤུའུ་ཡིན། །དམ་

ཆོས་ཀྱི་ལ་བཤད་ན་ལེགས་མོད་ཀྱང་། །ཏ་ཅང་མང་ན་སྤང་བོའི་མ་ཁི་ཡིན། །ཁ་ཆོད་  
 བཟ་ལ་ལྷག་པར་བཤད་དགོས་ཀྱང་། །ཏ་ཅང་བཤད་ན་རང་མགོ་གཙོག་བྱེད་ཡིན། །ཆོས་  
 གྱི་ཡོན་ལ་མི་བཟ་གལ་ཆེ་ཡང་། །གསེར་ལ་རིན་ཐང་མེད་ན་ས་ཇོ་ཡིན། །མན་ངག་ཟབ་  
 མོ་གསང་བར་འོས་མོད་ཀྱང་། །ཏ་ཅང་གསང་ན་གདམས་ངག་ཁོང་རུལ་ཡིན། །དེ་ཡང་  
 རགས་པ་སྦྱི་ཡི་རྣམ་གཞག་ཡིན། །སྤྱིང་གཏམ་ལགས་པས་ད་རུང་གསན་མཛོད་  
 དང་། །མངོན་ཤེས་མེད་ཕྱིར་གྲོགས་དང་འགྲོགས་པ་དཀའ། །གཅིག་ལ་ཡིད་མི་ཆེས་ན་  
 འབྲེ་དང་འབྲ། །ཀུན་ལ་སྒོ་གཏད་བྱས་ན་རང་ཉིད་ལུང་། །འགྲོགས་ལུགས་དགའ་ལ་ཆོལ་  
 དང་ཟབ་པ་ཡིན། །གཅེས་པའི་བྱ་དང་སྤྱིང་གི་གྲོགས་ལ་ཡང་། །སྤྱིང་གཏམ་སྒྲོན་རུ་མ་  
 བཤད་རེ་ཞིག་གསོང་། །ཏ་ཅང་དགའ་བའི་རུས་དང་ཁྲོས་པའི་རུས། །སེམས་ལ་གང་ཡོད་  
 ཁ་ལ་འཆར་ཉེན་ཡོད། །དེ་ཕྱིར་དུན་ཤེས་སྒྲོན་རུ་བསྟེན་བྱས་ནས། །ཁ་འདོན་གྱི་བར་  
 བསྐྱེལ་དང་བཅུན་པ་ཡིན། །སྒྲོན་མཆོང་ངན་པ་ཁ་ནས་གསང་ན་ཡང་། །སྒྲོ་ལོ་རྗེས་ནས་  
 ལུང་ན་རོ་རེ་ཆ། །དེ་ཕྱིར་ལུས་ངག་བྱ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱིང་། །མཆོང་ངན་སྤྱི་ལ་མི་འཆར་  
 མཁས་པ་ཡིན། །རང་དཔེ་གཞན་ལ་སྤྱར་ན་ཤིན་རུ་འཕྲོད། །གཞན་དཔེ་རང་ལ་སྤྱར་ན་  
 ལྷག་པར་འཕྲོད། །དེ་ཕྱིར་དཔུད་ནས་བསམ་སྒོ་གཏོང་བ་གཅེས། །གཞན་སྒྲོན་སྒྲོག་ནས་  
 སྤྱིང་བ་མི་ངན་ཡིན། །ཤེས་བཞིན་དྲང་བོར་མི་བཤད་བསམ་ངན་ཡིན། །འོན་ཀྱང་སྒྲོན་  
 མཆོང་བཤད་ན་ཤེས་མཁན་དགོན། །དེ་ཕྱིར་གཞན་སྒྲོན་སྒྲོད་ནས་བཞག་ན་བདེ། །སྒོ་  
 གཏད་མི་ལ་གང་ཡག་བཤད་མི་དགོས། །གང་ཞེས་གང་བཟང་དེ་ལ་སྤྱིར་མི་  
 དགོས། །གལ་ལ་ཐུག་རུས་སྤྱིད་རྒྱག་ཅི་བྱུང་ཡང་། །བསྐྱེལ་མེད་སྤྱིང་ནས་བསྐྱངས་ན་རོ་  
 མཆོང་ཆེ། །སྤྱིང་གཏམ་ལགས་པས་ད་རུང་གསན་མཛོད་དང་། །མི་རིགས་མི་གཅིག་མོག་  
 མོག་ཏུ་སྤྱུ་འབྲ། །བསམ་པ་མི་གཅིག་བལ་བོའི་རས་ཁྲ་འབྲ། །དེ་ཕྱིར་སྒྲོན་རུ་ཁ་ཆོད་མ་  
 སྤངས་པར། །འབྲང་མ་ཐག་རུ་སྤྱིང་གཏམ་འཆད་པ་མཆོང་། །ཆང་འབྲུང་སྤྱི་ལེན་ཤོ་དང་  
 མིག་མངས་ཆེ། །ཤོ་ཆད་མཐོང་ཆད་ཀྱི་ལྷི་ལ་མོ་བྱེད། །སྤང་བར་གང་དུན་སྒྲོན་པ་ལྷ་  
 ལུ་ཡི། །བག་མེད་མི་ལ་བྱ་བྱེད་འཆོལ་བ་མཆོང་། །ཁྱི་ལ་ཤ་སྒྲོན་བཙོལ་བ་ལྷ་ལུ་ཡི། །ཤ་

མི་ཚེ་ལ་ཐུག་ཞོར་བཅོལ་བ་མཛང་། གཤམ་མོ་སྒྱར་ནས་སྒྲ་མར་འབྲུ་བ་ཡི། འདད་པ་མེད་  
 པ་སྒྲོབ་མར་བསྟེན་པ་མཛང་། ཞོར་དང་གདམས་དག་བརྗེ་བའི་ཉེ་ཆོང་མཁན། ཞིང་  
 རྗེ་མེད་པ་སྒྲ་མར་བསྟེན་པ་མཛང་། ཅི་ཅམ་འབད་ཀྱང་བན་ངོ་མི་ཤེས་པའི། ཁྲིལ་  
 གཞུང་མེད་པ་སྒྲོགས་པོར་བསྟེན་པ་མཛང་། ཞོར་དང་ལུག་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་པ་  
 བཞིན། མི་ཉན་པ་ལ་ཁ་ཏ་བྱེད་པ་མཛང་། སྨྲ་སྦྱི་གང་ཡང་འདད་ཀྱིས་མེད་པ་ཡི། མི་  
 ཤེས་པ་ལ་སྒོས་ཐུགས་འདྲི་བ་མཛང་། མཛང་དུ་ཤེས་ཀྱང་ད་དུང་མི་འདོར་ན། རང་  
 ཉིད་སྒྲོན་པ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ། ཞིང་གཏམ་ལགས་པས་ད་དུང་གསན་མཛོད་  
 དང་། འག་གསུམ་ལོན་ན་ཨ་བ་བསད་ཀྱང་བརྗེད། ཞོར་རྩས་བསྟན་ན་ཨ་མའི་སྤེ་ཡང་  
 ལེན། གཤམ་ལ་ཐུག་ན་སྒྲ་མའི་དབྱ་ཡང་སྐོར། འདོད་པ་ཡོད་ན་རང་གི་བྱ་ཡང་  
 བཅོང་། འུས་ངན་མི་ངན་སྤྱིན་བར་ཉི་མ་འདྲ། ཉེ་རིང་ཡོངས་ལ་ལོ་གཅིག་མ་བརྟེན་  
 པར། བྱ་བྱེད་འཆོལ་ན་ལྷུར་དུ་ཞོངས་པར་འགྱུར། རང་ལ་བརྟེན་པའི་སྒྲོན་མཛང་ངན་  
 པ་དེ། གཏམ་ངན་རྒྱུད་གིས་བྱིར་ན་ཟིན་དུས་མེད། བརྒྱ་ཕྱེ་ཁ་ལོག་སྟོང་ཕྱེ་ངོ་ལོག་  
 ཀྱང་། ཁྲིལ་མེད་གཅེར་བྱར་བྱད་ན་ཞབས་འདྲིན་ཟེར། ཏ་ཅང་མཐོལ་བཤགས་མང་ན་  
 རང་རྒྱས་འཆོར། འདག་ཆང་ཐབས་ཀྱིས་ཤེས་ན་མཁས་པ་ཡིན། རྩམ་རྟོག་ཅན་ལ་འདྲེ་  
 དགུ་འཁོར་བས་ན། འདོགས་པ་རང་གིས་བསུས་ན་བདུད་རིགས་དགལ། འབྲུང་བྱེད་  
 སྒོགས་སུ་བསྐྱར་པའི་ཐབས་ཤེས་ན། འདག་རབ་དབང་ཐུག་གིས་ཀྱང་ཐུབ་པ་དགལ། བྱི་  
 ཆན་དུས་པ་སྐམ་པོ་སྤྱང་བ་བཞིན། ཟས་ལ་ཞེན་པ་མ་ཆེ་མི་ལ་བྱིན། ཡི་དྲགས་ཉམ་  
 ཐག་གཏེར་ཁ་སྤྱང་བ་བཞིན། ཞོར་ལ་མེར་རྩ་མ་ཆེ་ཆོས་ལ་ཐོངས། འདྲུར་དུས་སྤྱིན་  
 བར་ཉི་མ་ཇི་བཞིན་དུ། བཞིན་ལ་འགྱུར་སྟོག་མ་མང་འཇུག་གིས་བསུས། རི་ཆེའི་དར་  
 སྟོག་རྒྱུད་གིས་བསྐྱོད་པ་བཞིན། འདྲ་ལུན་གཤག་རལ་མ་མང་སྤྱི་སྟོན་པ་བསྟེན། འཇམ་  
 བཟང་ཡང་སང་མོད་ངན་པ་ཡོད། འཁོར་ལ་བསྟོད་ར་མ་སྒྲོ་ཁོག་སྟོས། འན་པ་ཡིན་  
 ཀྱང་བཟང་པོར་འགྱུར་བ་གྲིད། ལྷུར་དུ་སྤྲད་ར་མ་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་སྐྱོངས། ཁས་སྤངས་  
 སྤྱབ་པར་མ་རྟུས་ངོ་ཆ་ཉོ། སུ་ལ་ཁས་ལེན་མ་བྱེད་ལག་ལེན་སྐྱོངས། ཁེམས་སྤྱག་ལྷག་

སར་བསྐྱེད་ལ་དགོས་པ་མེད། གང་ལ་ཉེས་ཁ་མ་འདིངས་ཐོང་ཁ་བསྐྱེད། ལྷིང་གཏམ་  
 ལགས་པས་ད་དུང་གསན་མཛོད་དང་། ཁ་ངན་ཁ་ལ་མོར་བ་ཐོགས་པ་དེ། དག་པོའི་  
 དམག་སྤྱི་འདྲེན་པའི་གཡབ་མོ་ཡིན། རུག་གི་ཁ་རྒྱངས་སྤྱོད་པའི་རུག་སྤྱུལ་འདྲ། དེ་ཕྱིར་  
 ཁ་ལ་ཚོད་ཅིག་ཡོད་པར་མཛོད། གང་དུན་ལག་རྩ་ལེན་པའི་བྱ་མང་དེ། སྤང་འཁྱོད་སྤྱི་  
 དག་འདྲེན་པའི་ཕོ་ཉ་ཡིན། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་འབྲུད་པའི་སེག་བརྟན་ཡིན། དེ་ཕྱིར་  
 བྱིད་རྒྱ་མ་མང་སྟོད་ལ་སྟོད། སེམས་ལ་དུན་རྒྱ་མང་བའི་སྟོ་མང་དེ། འདུན་མ་གཅིག་ལ་  
 མི་ཞོག་དཀྱག་ཤིང་ཡིན། ཉིན་པར་སེམས་འབྲུག་མཚན་མོར་གཉིད་མི་འོང་། དེ་ཕྱིར་  
 སྟོ་སྤྱི་མང་པོ་བད་ཀྱིས་ཚོད། རུང་བད་ཅམ་ཡང་མི་བཟོད་གཤིས་ངན་དེ། ཚོ་འདིར་  
 ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡིན། བྱི་མའི་དགེ་རྩ་འཛོམས་པའི་བྱགས་མ་  
 ཡིན། དེ་ཕྱིར་ཁོག་ཡངས་རང་བཞིན་བཟང་པོ་མཛོད། རང་གི་རང་སེམས་དག་རྩ་མ་  
 ལྟང་ན། བྱི་ཡི་འདྲེ་གདོན་སྤྱི་ཀྱང་སྤྱུལ་པར་དཀའ། དོན་མེད་དོགས་པ་བཟོ་འཕྱུལ་  
 ཡིན། རྣམ་རྟོག་སྤྱི་ཀྱང་འདྲེ་ལུང་སྟོལ་ལགས་པས་སྟོངས། ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་བཟང་  
 པོའི་ཅན་དན་ཤིང་། འཁོར་ངན་སྤྱུལ་གྱིས་དཀྱིས་ན་འཁོར་མཁན་མེད། མི་རྟོག་བཟང་  
 པོ་ཚེར་མས་གཡོགས་འདྲ་བའི། འཁོར་ངན་གཏམ་གྱི་གཞི་མ་ལགས་པས་སྟོངས། ལྷ་བ་  
 དཀར་ཡང་རི་བོར་གཟུགས་གྱིས་སྤྱགས། མི་རྟོག་ལེགས་ཀྱང་དྲི་ངན་འཕྱུལ་བས་  
 སྤྱགས། མཛོ་སྤྱུལ་གཡང་ལ་ལྷུང་བ་ལྟ་བུ་ཡི། ཁོགས་ངན་འཁྱོད་པའི་རྩ་བ་ལགས་པས་  
 སྟོངས། དས་སྤྱུལ་ངས་ཤེས་སྤྱི་མེད་གཡོག་པོ་ཡིན། མི་ཚས་རྒྱུང་བའི་མི་གྲུ་ལགས་པས་  
 སྟོངས། ལྷིང་གཏམ་ལགས་པས་ད་དུང་གསན་མཛོད་དང་། ཆགས་སྤང་ཆེན་མུ་སྤྱི་  
 ཤོར་འདྲ། རུས་ངན་སྤྱི་གས་མའི་ནག་སྤྱི་གས་རྒྱུང་གིས་བསྐྱོད། ཚོས་པ་ཡོངས་གྱི་འདྲེར་  
 ཆགས་སྤང་གཞོད། གང་རུ་ཕྱིན་ཀྱང་ཆགས་སྤང་རྒྱུང་བར་མཛོད། དམག་སར་བསྐྱེད་  
 བ་མཐོ་སར་བསྐྱེད་པར་འཕྱུར། ཇི་ལྟར་བྱིས་ཀྱང་དམག་ཆ་རྒྱང་བར་འཚོལ། དེར་  
 རུས་སྤྱི་བོའི་ཆོགས་རྣམས་གསར་འགྲོག་ཆེ། ལྷ་འགའ་ལོ་འགའ་ལོན་ནས་གཟབ་པར་  
 འཚོལ། སྤྱིར་སྤྱིར་ལྷུ་ལྷུ་བྱིད་ཚོད་ཚོས་པ་མིན། ཚོས་མིན་ཚོས་པར་རྒྱ་ལ་གཟབ་པར་



འཆའ། གང་འཇམ་གང་ལེགས་བཤད་ཆོད་བསམ་དཀར་མིན། ཁ་འཇམ་ཁོང་རྩལ་  
 རྩལ་ལ་གཟབ་པར་འཆའ། རྩོན་མཚན་བྱས་ནས་བཤད་པ་བསམ་དཀར་ནགས། རང་  
 གི་ཁོང་ཁོའི་རྩལ་ལ་གཟབ་པར་འཆའ། རངས་ཐུབ་ངས་ཤེས་ཟེར་བ་སྒྲོ་གཏད་  
 མེད། བསྐྱབ་བྱ་མགོ་སྐྱོར་རྩལ་ལ་གཟབ་པར་འཆའ། འདིར་བྱོན་འདིར་བཞུགས་ཟེར་  
 བ་བཀྲར་སྟེ་མིན། རང་མཉམ་གྲལ་མཉམ་རྩལ་ལ་གཟབ་པར་འཆའ། གང་བཟང་  
 གང་ཆེ་སྟེར་བ་ཕན་སེམས་མིན། ཁ་ལན་སྒྱིན་པའི་རྩལ་ལ་གཟབ་པར་འཆའ། མཐོ་  
 ལ་བྱད་གསོད་མ་བྱེད་བྱམས་པས་སྦྱོངས། མཉམ་ལ་གྲལ་ཚོད་མ་བྱེད་མཉམ་པར་  
 འགྲོགས། འཕྲལ་དུ་མིག་གིས་མཐོང་རྒྱ་མ་བྱུང་བྱུང་། འདྲུག་པོ་དགེ་བའི་ལས་ཀྱི་མཐའ་  
 འདི་བཟང་། རག་རྩལ་དཔྱ་ཆོད་མགོ་འཕང་མཐོ་ན་ཡང་། ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་ནམ་  
 ལུགས་རྒྱད་དེ་འོང་། ལག་པས་བདེ་བ་ཅན་ལ་འཕེན་མཁན་མེད། རྒྱང་བས་བཟུང་ནས་  
 དཔྱལ་བར་འཕེན་མཁན་མེད། རང་གི་སྦྱིད་སྤྱད་རང་གི་ལག་ན་ཡོད། རང་གིས་རང་  
 ཉིད་མི་བསྐྱུ་ཤིན་ཏུ་གཅེས། མཐོ་སར་བཞག་ཀྱང་འོག་ཏུ་རྒྱུང་ཉིན་ཡོད། འཕའ་སར་  
 བསྐྱད་ཀྱང་གོང་ཏུ་འཆོར་བ་ཡོད། རྒྱིད་པོ་ཆོད་མ་ཐིག་ན་ཐ་མ་སྤྱག་ འོ་བཟངས་ཁ་ལེབ་  
 བརྒྱབ་ན་འཕོ་འདོད་ཡིན། རྒྱད་ཀྱང་རང་ཉིད་བཟང་ན་རྒྱིད་དེ་འོང་། ཁློ་བ་མང་ངོའི་  
 རྩིས་ན་ཡར་ངོ་ཡོད། བསྐྱབ་བྱ་བཤད་ན་སྤྱད་ཀྱང་ཤེས་མོད་ཀྱང་། འདོས་དོན་ལག་  
 ལེན་བྱེད་པ་ཉིན་སྐར་ཅམ། གཞན་ལ་མགོ་སྐྱོར་ཐུབ་པ་གཡོ་སྤྱུ་ཡིན། ཀྱན་ལ་སྤྱག་རྒྱ་  
 མེད་པ་དཔའ་བོ་ཡིན། བཤད་ན་ངོ་མཚན་ཆེ་བ་ཁ་གསལ་ཡིན། རྒྱུན་དུ་རང་དོན་  
 འབད་པ་མཁོ་ཉག་ཡིན། འདི་དག་རྣམས་ལ་མཁས་པ་ཟེར་བ་མིན། གཞན་ལ་གཡོ་སྤྱུས་  
 མགོ་སྐྱོར་ཐུབ་ན་ཡང་། ཉིན་གཅིག་ལེ་ལན་རང་ལ་འཁོར་ནས་ཡོང་། སྤྱག་རྒྱ་མེད་པ་  
 དཔའ་བོ་ལོས་ཡིན་ཀྱང་། ཆཆ་ཆོམ་མེད་པ་བྱེ་ལེབ་མེ་ལྷེབ་འདྲ། གཞན་དོན་དཔྱད་ན་  
 གསལ་བོ་ཡིན་ན་ཡང་། མར་མེ་རང་རྩར་གསལ་བ་ཤིན་ཏུ་དཀའ། རང་དོན་འཕྱག་པ་  
 མེད་ན་མཁས་པ་ཡིན། བན་པར་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་ཡིན་ཡང་དགོན། འདི་ལ་ཉན་པ་བྱ་ཆོ་ཡིན་  
 ཡང་དགོན། བསྐྱབ་བྱ་ལྷུ་བ་མང་ཡང་སྒྲོབ་པ་དགོན། འཕམ་ཆོས་བཤད་པ་མང་ཡང་

སྒྲིབ་པ་དགོན། ཆོག་གི་བཟང་ངན་ཙམ་གྱིས་པན་ཐོགས་མེད། །ཡུན་རྒྱ་དབྱེད་ན་ཤིན་  
རྒྱ་པན་པར་ཡོད། །རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱས་ན་རྒྱུ་པའིན་བཞིན་པའི་བྱ། །པ་ཐན་སྒྲིང་གི་གཏམ་  
འདི་སེམས་ལ་ཆོངས། །ཕྱིན་ཆད་འདི་འདྲ་ན་བས་ཆོར་རྒྱ་མེད། །ཡོད་རྒྱུང་སྒྲིང་གཏམ་  
ཡིན་མིན་ཤེས་པ་དཀའ། །ཆ་རྒྱས་ཡོད་མེད་གང་རྒྱ་བཅད་ཀྱང་རྒྱུང་། །གཏམ་འདི་སྒྲིང་  
ལ་ཆོངས་ཤིག་པ་ཡི་བྱ།

## ༄༅། །འོད་ལ་སྒྲོབ་གཉེར་དུ་སོང་བ་ནམས་ལ་

### བསྐབ་བྱ་བྱས་པ་ལྟ་བུ་ལའི་བྲོང་བ།

ཨ་ལགས་ཤལ་བསྟན་དར་ལྟ་རམས་པ།

༄༅། །ཨོ་བདེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག །ལེགས་སྒྲོན་གྱིས་བསྐྱབ་དལ་འབྱོར་འབྲི་ཤིང་  
ཅེར། །མང་ཐོས་མེ་རྟོག་ནམ་པར་རྒྱས་ཤུལ་དུ། །མཁས་མང་འབྲས་ཤུ་ཡོངས་སུ་སྒྲིན་  
པའི་དྲིས། །རབ་འབྱམས་སྒོ་བ་དག་གི་སྟན་གྱི་སྒྲོར། །ལུང་གི་རྒྱ་གཉེར་དབུས་སུ་རྟག་ཉལ་  
ཡང་། །རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་གཤེར་གྱིས་མ་བརྒན་པའི། །ཤེས་རྒྱུད་སྐམ་ཐག་ཆོད་པའི་རྩོ་  
ཡི་སྟུན། །བཙུལ་རྒྱུད་ཞིག་གིས་འདི་སྐད་གསོལ་ལ་དགོངས། །རྟོག་གའི་རིགས་པ་རྩོ་བ་  
ཅམ་ཞིག་ལ། །མཁས་པ་མགུ་བའི་གནའ་སྐད་མི་འདུག་པས། །གཞུང་གི་དོན་ལ་འབྱོར་  
ངས་སྒྲོབ་གཉེར་ཞིག །རྩོ་ལྟ་སྟག་ངས་ཡོང་བ་གལ་ཆེལ། །དེ་ཕྱིར་གྲུ་བ་སོ་སོའི་འགལ་  
འདུལ། །ཤོ་ལྷགས་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་ངས་གཤིས། །འཇམ་མགོན་སྤྱ་མའི་ཁྱངས་དང་ཉེར་  
གཏུགས་ཏེ། །བརྟུང་ཤ་ཆོད་ངས་གྱིས་ཤིག་གྲོགས་པོ་དག །སྒོས་སུ་སྟགས་ལ་བག་ཆགས་  
མ་ཐེབ་ན། །སངས་རྒྱས་ལས་ཀྱང་དགོན་པའི་རྩོ་རྩེའི་ཐེག །ཅིས་སྟགས་བསྟགས་པ་བརྟོད་  
པའི་དགོས་པ་ཡང་། །སྟོར་ཉེན་ཆེའི་སྟེང་གི་གྲོགས་པོ་དག །མང་དུ་ཐོས་ཀྱང་འཆད་ལ་  
མི་མཁས་ན། །ཁྱེ་བརྒྱ་སྟུལ་ནས་སྟུས་ཀྱང་སྟུགས་པ་ཡིན། །རྩོད་ལ་མཁས་ཀྱང་ཙོན་ཚུལ་  
མི་ཤེས་ན། །མཁས་པའི་སྟན་པ་རང་དང་མཉམ་དུ་འཆི། །ཁ་ནས་རྩོན་ཡང་སུག་བྲིས་མི་  
འབྱོར་ན། །དཔའ་རྩལ་ཆེ་བའི་ལག་རྩམ་གཉིས་པ་ཡིན། །རྩོན་ཆོག་ཡི་གེ་གཞུང་བཞིན་  
མ་བྱུང་ན། །མཁས་པ་ཁྲིལ་ཞིང་དོན་ལོག་སྟོན་ཉེན་ཆེ། །ཡི་གེ་དག་ཀྱང་སྟན་དག་མི་

ལྷན་ན། །ཡིད་འོང་མཛོས་མ་གོས་རྩལ་གྱོན་པ་བཞིན། །མངོན་བརྗོད་གསར་རྟེན་བརྒྱུ་  
 ཡིས་མ་སྤྲད་ན། །གོང་ཆོག་འདྲེས་པས་མཁས་ནམས་བཞད་པའི་རྒྱ། །དེའི་ཕྱིར་རིགས་  
 གནས་ཀྱན་ལ་མཁས་པ་དང་། །མདོ་སྤགས་བྱང་ལ་རིག་ཅུལ་ཅི་ཡོད་ཀྱིས། །མཁས་པར་  
 སྦྱངས་ནས་པ་ཡུལ་འདིར་ཐེབས་ནས། །ད་གཞོད་བསྟན་པའི་ཞབས་འདེགས་འགྱུར་རོ་  
 ལྷམ། །དེ་རིང་ཐུག་ཀྱང་ལབ་རྒྱུ་འདི་ལས་མེད། །ནངས་པར་གི་ཡང་ཁ་ཆེམས་འདི་རང་  
 ཡིན། །ཁུས་པ་འདི་ལ་ཁུས་དག་མ་དགོས་པར། །གང་ཁུས་དགོངས་པའི་ཡུལ་དུ་བསྐྱུད་  
 མེད་འཆོལ། །ཁྱ་མ་བདེན་ཆོག་གྲུབ་པའི་བདེན་མཐུ་དང་། །ཁྱ་མ་སྤྲ་གསུམ་བརྟེས་པའི་  
 ཕྱིན་ཆུབས་དང་། །བདག་ཅག་ལྷག་བསམ་འཛོམས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས། །ཁྱིད་ཅག་ཅི་  
 བསམ་དེ་ལྟར་འབྱུབ་ཀྱང་ཅིག །ཞུ་ལགས་ཤའི་ལྟ་རམས་པས་སྦྱས་པའོ། །

## ༄༅། །བསྐྱབ་བྱ་གསུམ་ཆོན་པ།

རྩ་དཔལ་སྤུལ་ཅིན་པོ་ཆེ།

ཡོད་དགོས་པ་གསུམ།

མལ་ན་ལུས། ལུས་ན་སེམས། སེམས་ན་སྣོད།

ཉན་མི་རུང་བ་གསུམ།

གཞན་གྱི་ངོ་བསྟོད། ལ་གསར་གྱི་སྐད་ཆ། ཤེས་མེད་གྱི་ཁ་ཏ།

སྟོད་མི་ཉན་པ་གསུམ།

ལུལ་ཐྱེས་བརྩེ་བའི་མི། གཞན་གྱིས་བཙོང་རྒྱའི་ནོར། རང་ལ་བརྩེ་བའི་བཤེས།

བསྟོད་མི་ཉན་པ་གསུམ།

ཀྱན་གྱིས་སྦྱང་བའི་མི། རང་མཐོང་ཅན་གྱི་སྒྲིན་པ། གང་ཡང་མི་ཤེས་པའི་བྱིས་པ།

ཡིད་གྱིས་སྟོན་མི་ཉན་པ་གསུམ།

སྤྱག་པོའི་རྒྱ། མཐོན་པོའི་ཐོབ། འཕྱོར་པོའི་རྒྱན།

བརྟེན་མི་རུང་བ་གསུམ།

བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་སྐྱེ་མ། སྤྱགས་རྩེ་ཅན་གྱི་སངས་རྒྱས། དྲན་ཤེས་བག་ཡོད།

དྲན་དགོས་པ་གསུམ།

བསྐྱབ་པ་རྒྱུན་པའི་མཁན་པོ། བསྐྱབ་པ་སྟོན་པའི་ཆོས། བསྐྱབ་བྱའི་དམ་ཕྱོམ།

བརྟེན་ན་དགའ་བ་གསུམ།

ཁྱོད་པའི་དགའ། ཆགས་པའི་ལུལ། གཏི་ལྷག་གཉིད།

འཛིན་ན་དགའ་བ་གསུམ།

ཚོགས་སུ་ཁ། གཅིག་བྱར་ལག །རྟག་ཏུ་སེམས།

ངོམས་མི་བྱང་བ་གསུམ།

སློ་བྱར་གྱི་ངེས་འབྱུང། གཡོ་སྐྱེའི་ཕོག་མགོ། །འཕམ་ལ་གྱི་དགོ་སྦྱར།

མི་བྱང་བ་གསུམ།

གྲོགས་ལ་དགའ་སྤྱད། །གཏམ་ལ་འབྱུར་ཕྱོག །བྱ་བ་ལ་ངོ་སློག །

བྱིད་མི་བྱང་བ་གསུམ།

རང་གཏོང་གི་འགྱིང། གཞན་གྱི་སྒྲ་བཅུག །སྤྱ་ལའང་བརྟན་བཅོས།

འཚར་མི་ཉན་པ་གསུམ།

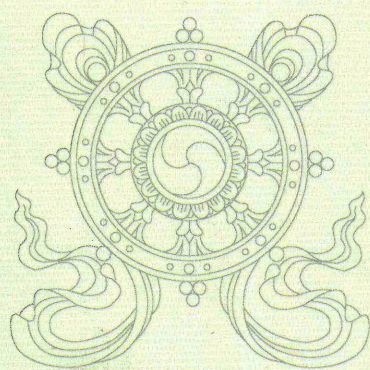
མཐོན་པོ་ལ་རྒྱ། ཟོག་པོ་ལ་དད་པ། སྤྱ་ལའང་སྦྱིང་གཏམ།

བསྐྱར་དགོས་པ་གསུམ།

གཏམ་གྲོགས་དང་བསྐྱར། ཟས་ཁམས་དང་བསྐྱར། སེམས་ཚོས་དང་བསྐྱར།

- 11 འབྲུག་གསར་འཛུགས་ཟུང་ཚིག་ཤེས།  
འབྲུག་པའི་རང་འབྲེལ་དང་རྟེན་ཆེན་ལྟོང་ཆ།
- 12 འབྲུག་ཆིང་འཛུགས་ཟུང་ཚིག་ཤེས།  
འབྲུག་པའི་རང་འབྲེལ་དང་རྟེན་ཆེན་ལྟོང་ཆ།
- 13 འབྲུག་གསར་འཛུགས་ཟུང་ཚིག་ཤེས།  
མཆོད་རྟེན་གྱི་མའི་འོད་ལྗང་ལྟོང་ཆ།
- 14 འབྲུག་གསར་འཛུགས་ཟུང་ཚིག་ཤེས།  
མཆོད་རྟེན་གྱི་མའི་འོད་ལྗང་ལྟོང་ཆ།
- 15 འབྲུག་ཆིང་འཛུགས་ཟུང་ཚིག་ཤེས།  
མཆོད་རྟེན་གྱི་མའི་འོད་ལྗང་ལྟོང་ཆ།
- 16 མཆོད་གསར་འཛུགས་ཟུང་ཚིག་ཤེས།  
མཆོད་མཆོད་གནས་དང་པོ་གཞུང།
- 17 མཆོད་གསར་འཛུགས་ཟུང་ཚིག་ཤེས།  
མཆོད་མཆོད་གནས་འཁྲི་བ།
- 18 མཆོད་ཆིང་འཛུགས་ཟུང་ཚིག་ཤེས།  
མཆོད་མཆོད་ལྟོང་ཆ།
- 19 རྟེན་གསར་འཛུགས་ཟུང་ཚིག་ཤེས།  
རྟེན་པོ་ལྟོང་ཆ་དང་རྟེན་པོ་ལྟོང་ཆ་ལྟོང་ཆ།
- 20 རྟེན་ཆིང་འཛུགས་ཟུང་ཚིག་ཤེས།  
རྟེན་གསར་འཛུགས་ཟུང་ཚིག་ཤེས།  
རྟེན་ཆིང་འཛུགས་ཟུང་ཚིག་ཤེས།





定价：68.00 元（全4册）